内 容 提 要

气功源出于道家。一部博大精深、最古老的道家哲学著作《易经》为气功（也为中医学）奠定了理论基础；而一部老子的《道德经》则为气功提供“虚心”、“实腹”、“致虚极、守静笃”等基本原理。学气功而不学道家学术思想，就难以登堂入室；练气功而不练道家气功，则无法得其真髓。收入本书的四十六种功法均系道家气功精华之所在，内中包括《道家气功阶梯》、《老子全真气功筑基法》、《彭祖长寿术》、《道家秘传长寿功法》、《道家龙门派性命双修养生功》、《龙门派开通奇经八脉法》、《真气运行法》、《吕祖神技性命法》、《九转内丹术》、《三元功》、《全真功》、《内丹功》、《外丹功》、《女丹功》、《元阴功》、《运气外发功》、《长寿功》、《元极功》、《还童颜功》、《老年返还功》、《太极混元一气功》、《龙门健美长寿功》……真可谓一书到手，窥气功之堂奥，识气功之真谛！

导　言

中华文化周代就已取得很高成就；经过春秋战国时期的诸子蠭起、百家争鸣，到秦初臻于鼎盛，进入黄金时代。

道家之学始于伏羲，宗于黄帝，成于老子，演而为彭蒙，流而为关伊、庄子、列子。其思想包举各家之长，博大精深，与时推移，灵活不滞，因应变化，圆通无碍，极高明而又最平易，无所用而不宜。尽管儒家因汉武帝采纳董仲舒"废黜百家，独尊儒术"的主张而崛起，但前者实际上也是从道家分化出来的。

道家学术思想对中国政治、军事、文化……影响极大：变化应用于政治，遂出现商鞅、韩非等人的法学；变化应用于军事，遂出现孙武、吴赵的兵学；变化应用于治国，则出现伊尹、太公、张良的经世学；变化应用于遁世，则出现石门、晨门、接舆、桀溺等隐士；变化应用于哲理，则出现何晏、王弼、向秀、郭象等人的玄学；变化应用于丹道，则出现魏伯阳、葛洪、陶弘景、钟离权、吕纯阳、邱处机、张道陵等人的气功学和炼丹术；变化应用于医道，则出现《黄帝内经》及张仲景、华佗等人的中医药学和医术；变化应用于宗教，则出现张天师等人的道教与神学；变化应用于阴阳，则出现许多阴阳家、天文学以及律历学、地理学、物理学、物候学……变化应用于方术，则出现占卜、形法、星相学……凡此种种，拢而为

一，散而为万，可谓上承殷周之统，下通万事之变。司马迁于诸家学说之中极力推崇道家学说，是有其独到见解的。

老子在其流传千古的著作《道德经》中提出"虚其心，实其腹"，"绵绵若存，用之不勤"，"致虚极，守静笃"，"专气致柔能婴儿乎"等主张，这除了反映其哲学观点外，也是兼论气功的，后世道家和其他派气功，它们所提出的"意念"、"呼吸"、"姿势"等方面的原理都是从这个基础上发展起来的。"常无欲以观其妙，常有欲以观其微"，这句话既点明练功时入静的要点，也指出周天搬运的精妙所在。庄子《刻意篇》中所说的"吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也"，既是道家气功中动功的理论根据，也是华佗"五禽戏"的重要理论支柱之一。《庄子·养生主》中所提出的"缘督以为经，可以保身，可以全生，可以尽年"，则是周天搬运功法的基础。

经孔子整理的我国最古老的哲学名著《易经》实际上也是道家学术思想的结晶。这部煌煌之作既阐明了宇宙万物生生化化的普遍规律，也揭示了人的生命本质，成为气功学和中医学的理论根据。

汉魏伯阳在道家学术思想的基础上，根据《易经》的论述，广泛运用阴阳五行学、历律学、天文学、气象学、物候学、物理学、化学、数学、中药学、生物学等方面的知识以及"内丹"气功的原理和方法，写成《周易参同契》一书，赢得了"万古丹经王"的美称。他的这本书不仅是道家气功的经典，也是世界上第一部论述气功的专著。书中所提出的"引内养性"、"归根返元"、"推一毋舍"诸条是道家气功所遵循的根本原则，而它所提出的"内丹功"原理则又有其科学依据。

问世于东汉中叶的道教经典《太平经》既论述了气功，提出了意守的方法，也对精、气、神三者的关系有精采论述。

曹魏时期著有《养生论》、《答难养生论》的稽康好老庄之学，常言养生服食之事，他认为："呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。"

晋代葛洪著《抱朴子》，书中对各种养生术（尤其是炼丹术）有着更加具体的阐述。他曾说："得胎息者，能不以鼻口呼吸，如在胞胎之中，则道成矣。"又说："夫行气当以生气之时，勿以死气之时也……一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也。"他还提出叩齿、龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、鸟伸、天俛、地仰、猿据、兔惊等多种动物功法。三个丹田的说法也出自《抱朴子》。

《黄庭经》相传为晋代魏夫人华存所作，以论黄庭（丹田）为主，兼论其他功法。王羲之手书《黄庭经·外篇》，并"与道士许迈共修服食，采药石不远千里"。他虽身为大儒，却与道家气功结下不解之缘。他的字所以能"入木三分"，与他所练的"鹅掌戏"有关。

南北朝时的陶弘景对道家气功的发展有独特贡献，所著《服气疗病》和《导引按摩》中提出的一些功法与目前仍在广泛应用的动、静功极为相似。他一反前人所提倡的以吸为主的呼吸锻炼方法，主张以呼为主，说："吐气有六……吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。"他所说的"吐气有六"，就是传诸后世的"六字诀"。他还介绍了叩齿、漱唾、狼踞、鸱顾、顿踵、叉手、伸足、熨眼、按目、引耳、发举、摩面、干浴、托头仰手、挽弓、托天、两手前推等动功功法，这些功法在后世

的八段锦、十二段锦、保健功中均有所采纳。

隋唐五代时期，道家气功没有获得长足的发展，这大概是由于佛家思想盛于行当时的缘故吧。

两宋金元时期，道家内丹术兴起。北宋初年，由政府主持，一些在战火中散佚的道教经典得到了整理。张君房继编写《大宋天宫宝藏》七藏之后，又从中摘编出一本《云笈七签》，其中收录的《太清导引养生经》、《宁先生导引养生法》、《彭祖导引法》、《王子乔导引法》、《胎息法》、《玄鉴导引法》、《幻真先生服内元气诀法》等古代气功资料均十分珍贵。

张紫阳的《悟真篇》一书把气功发展引入具体化、实用化阶段。他把气功分成命功、性功、性命双修功三大门类，其贡献是相当大的。

吕洞宾著《吕祖全书》、《洞天奥旨》、《医道还原》，这些都是道家的传世之作，内中也有涉及气功之处。

此外，一些理学家（如程颐、朱熹）也很重视道家气功的修炼。朱熹曾化名"崆峒道士邹䜣"。注释了《周易参同契》。

明冷谦、高濂、胡文焕各自在其所编撰的《修龄要旨》、《遵生八笺》、《类修要诀》中搜集了不少道家气功功法，为道家气功的发展作出了一定贡献。

清代，中国沦入半封建、半殖民地社会，文化受到严重摧残，古老的中国气功也濒于绝灭，道家气功自然也不例外。

近年来，一股"气功热"在中华大地乃至全世界范围兴起。《易经》作为我国最古老的哲学名著和道家学术思想的结晶也越来越引起人们的浓厚兴趣。相信，在经历了数百年的衰落之后，中华道家气功作为一种强身健魄之道一定并且进入它的兴盛时期。

目　录

·功法四十六种·

一、道家气功阶梯

道家气功虽门派繁多，修炼方法也各有差异，但其修炼过程、宗旨确是相同的。总的来看都分为四个阶段，或称四个阶梯。

①筑基：所谓筑基是指气功的基础功而言。故筑基也称筑基功（或名清寂功），是炼功的第一阶段。老子提出的"致虚极，守静笃"是这一阶段精髓之所在，道家称此阶段为"初级还虚功"。此功要求从静坐入手，达到"坐忘"的境界，也就是要使自己的思维意识活动逐步减少，直至止念为止。

②凝精炼气：凝精炼气也称凝精化气、凝炼精气。"凝"是集中的意思，也就是指意识凝止在身体的某一部位（如"玄关""丹田""涌泉"等处）。"炼气""化气"是指意识"凝止"在某一部位较久之后，人身内气就会如云雨一样在体内周流行动，犹如杨柳飞絮一冉冉上升，又如冰山融解一样舒适通畅地流贯全身经络，在头颈、足部之间往来运转周流，形成一种内气既"凝"又"流"现象。

③炼气化神：炼气化神又称光明化神。道家气功认为真气（内气）周流于全身经络手足之间要以三百六十五个昼夜为

度，即每次炼功要使内气在全身循环三百六十五周，然后再“还虚入深”，复归清寂而收功。如此日积月累（大约经过三年），内气的运行越来越猛，其流传程度自然越来越高，两眉之间的“玄关”窍会出现“明珠”，古称“觉明”。这颗“明珠”日久会随内气周流而在“内景隧道”上运转，至此“煮米成熟，已足火候”，改用文火静养，将“明珠”藏于丹田，凝神养之，周身就会感到清光罩体，无神凝定。

④炼神还虚：炼神还虚也称还虚合一。“明珠”藏于丹田后，随着修炼的进一步加深（约九年以上），透过膻中上升到头部，全身清光四射，这就是“开天门”、“兔捣米”。至此已达到“炼神还虚”、“还虚合一”的境地。

除筑基功外，道家气功实际上分为三个阶梯：“凝精炼气”为人仙阶梯，“炼气化神”为地仙阶梯，“炼神还虚”为天仙阶梯。了解了阶梯的划分，炼功者再根据以下各种功法，选择其中一种，逐级修炼，只要持之以恒，必有成功之望。

二、老子全真气功筑基功

老子全真气功百日筑基功是老子全真气功四步功法的第一步，是性命双修的一步清寂功。通过练功，首先求出自身的先天元性，因此亦叫“见性功”，通常称为“百日筑基功”。又称为“百日补气还原功”。练功时要达到《道德经》中说的“恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精；其精甚真，其中有信”的要求。这是道家气功能否修炼成功的关键。

这步功法分为四节，即调息、守玄、排浊、散意。是按人体经脉营卫一呼一吸脉行六寸，“二刻”周流全身一周为度的规

律，进行修身的功法。它的主要作用是调整中枢神经系统和内脏器官的机能，使体内产生气化。顺着经络疏通淤塞，调整体内阴阳平衡，促进新陈代谢，增强机体功能，并排浊留清，将体内沉积及疾病之浊气，从涌泉穴及时排出体外。从始至终是在定式，自然宁静的过程中进行的。由于不断地调节体中代谢失调，可使练功者逐步恢复健康，达到练功深造的需要。

一、调息

调息能使心神安宁。通过调息，将呼吸之气调匀、细、柔、长，达到"致虚极、守静笃"，即把意识化为虚无状态，以后天之气换得先天之气，并使先天之气通过后天之气而得到培补和充实。通过调息使体中之气自然澄清，即使清气浮于上，浊气凝于下部，为排浊打下基础。

在调息的姿势中有一"握固"动作，这是老子气功区别于其他功法的特点。握固的方法是屈大拇指于四小指下，以大拇指掐无名指根部指纹。在《养性延命录》中说道："握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魂之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。"练功时握固，有助于思想安宁。由于练功者体中清、浊之气混合分不开，浊气多，所以一般人没有什么感觉，功夫练到第三步炼气化神阶段，指纹掐与不掐则大不一样。握固时，肺经给三焦经以真气补充，因此精力更充沛，意念更集中、更稳静；而指纹一松，则全身松懈无力。而在第四阶段炼神还虚时，握与不握，体中之劲头判若二人。尤其是病患者，练功时指纹一松，不过五分钟，全身反应立即消失，而指纹掐紧则病灶反应明显。

调息的意念集中于膻中穴。中医理论认为，食物中的精微之气，有一部分进入胸腔，与通过呼吸得来的天阳之气相合而

形成宗气，胸是宗气积聚的地方，所以调息能培补宗气，而宗气有"贯心以通血脉"的功能，从而使全身气血和畅。

神返身中气自回，调息能使散乱在外之气得以重返气穴，因此能排除杂念，让神形安静，这是调理精、气、神的功夫。

二、守玄

守玄指的是意念守在玄关窍。此窍在二目中间。"玄"即玄妙，指天，属阳，思想境界幽远莫测。"关"是不好进的意思。"窍"，一出一入为之窍。玄关是一阳初动之处，丹经叫灵台，亦叫方寸，它无形无质，一点阳精生在此，练功深造也在此，此窍非凡窍，内藏坎离精。方法是采取定式意守，将心收回，存想在玄关内，通过意守，使中枢神经系统得到调整，并调整十二正经和奇经八脉，使机体得到自然调整。

在练功时，除身体中疾病反应外，并无其他反应。由于玄关部位是人体最敏感区，故有的人守玄关时，麻、涨、跳、串等感觉较大。练之既久，在上丹田处，即玄关部位有粟米大的一点定居的感觉。它是突然跳跃而出的，但一旦注意它，则立即消逝，使人捉摸不着。此物出现后，每逢练功则必然出现，仍然是一旦注意它则无影无踪。甚至在不练功时也有时出现。这种景象就是道家讲的"一纪飞升"之物（见《玉皇心印妙经篇》）。这一纪飞升之物，就是先天元性。练功家叫灵胎元真种子、牟尼明珠、舍利子等，道家叫"粟米玄珠"。由于这步功法能求出先天元性，所以叫做性功或见性功。

见了先天元性之后，就与宇宙之阳气（大自然之"正气"）相接，因为先天元性实则一活物体，所以它能通灵。先天元性一出，再继续练功，下丹田（脐中和命门之间）有一股热气流徐徐上升，冲上胸膛而散。这种现象出现后，每逢练功都有此

现象出现，平时手、脚发热，面部和皮肤用手一搓，有发热感，同时心里烦躁，经一周后，改变功法姿式，这股热气就自动收紧到下丹田并扎根安家。这时小腹会自动大热起来，从此以后，小腹中就象有一个热火炉揣在里面，永远不断，道家叫它"离火"。当元性和离火出现后，在人体中永远不会消逝。"离火"是真气的一种，其气的质量比练功前有很大提高，但它仍然不是通经络的合格之气。此气聚集下丹田，绝不因放屁或肚泻而走失，功夫练到这一步，"白日筑基功"就算练成了。其标准为"求出元性，见离火"。所需时间因人而异，大体约三个月。

需要说明一点，就是在离火产生以前，凡一生患过的疾病只要未根除的，元性可见，但离火是不会升起来的。

守玄，要做到排除杂念，将心收回，心存呼吸，意存玄关。"泰山在前我不见，击雷破柱我不惊。"即听而不闻，视而不见。鼻息无声绵绵不绝，心存呼吸意存玄关，心生杂念要把它送到玄关中。

三、排浊

所谓排浊即退阴符，就是将体内浊气和练功时被冲开的病气，从涌泉穴排出去。其方法是用心意和目光将全身之阴气、浊气、浊恶、结滞、邪气等，皆从涌泉穴排出。

从中医阴阳学说来讲，阳在上，阴在下，阳浮阴沉。意在脚心涌泉穴，阴气随意念到之，通过排浊，清除体内阴气、浊气，从而解放先天之性。练功时会感到涌泉穴有气感，有气流顺着下肢往下走；不少练功者还能看到自身涌泉穴排出的浊气。

我们生存在社会上，不可能不受七情六淫的干扰，脏腑随

时都有浊气产生，这些浊气通过练功及时排出体外，体内的真气就纯洁了。排浊，是练得一身纯阳气，保持纯阳之体的关键，决不能忽视它。

四、散意

在以上三节中，意念都有所守。散意是使意念充分放松，任其自然（即起念某事、某物、均随其便）。同时目光外射注视前方一点，这是消除内视的疲劳，耳也不再闭纳，开始听外界之音，吸收不限，这是复苏练功前状态的还原功法。

——引自邱陵《中国流行气功选续篇》

三、老子全真气功

老子全真气功，是刘理真根据道教龙门派21代传人纪至隐所传的“心法秘功”初级功法（内丹筑基功、全真医疗保健功）整理而成。

〔功法〕

1、预备功

(1) 预备功

双脚后八字站立，略宽于肩，双膝自然弯曲，全身放松。嘴微闭，目垂帘，左手按放在脐上，右手按在左手掌背上（女相反手势意守下丹田片刻）。

(2) 劳宫呼吸

①随吸气，提肛，收腹俯掌，两臂缓慢从胸前抬起与肩平，意念劳宫穴。

②随呼气，掌指直立成九十度。

③随吸气，两手成爪形收缩至胸前，意念劳宫穴，吸气至下丹田。

④随呼气，掌指直立九十度用力向前推至两臂伸直，意念劳宫穴。

重复三次

(3) 抻拉掌气

(吸气) 接上式，松掌两臂稍弯曲，两手心朝胸内收。(呼气) 变十指相对，呈抱球状。(吸气) 两手缓慢向外拉开，略宽于肩，(呼气) 掌心相对，缓慢向内合至距离一拳。重复六次（体会气感）。

(4) 转运双掌

①接上式，两手抱球在腹前，左手俯放在右掌上方约二十厘米高，右手不动，左手逆时针旋转（似揉球）三十六圈，再顺时针旋转三十六圈（意念在掌心，体会气感）。

②接上式，两手提至胸前，距离拉至一尺远，意想抱一气球，提至右胸前，左手向下，右手向上同时翻转作转动球体动作三次，然后两手在胸前沿 8 字路线作运球动作，随之转腰，连续三次后两臂垂于两侧。

(5) 运转颈椎

①身体自然站立，自然呼吸。

② (呼气) 头部缓慢下落，收下颌，(吸气) 头部缓慢后仰。

③ (呼气) 头部缓慢用力上拔，(吸气) 恢复原位。

④ (呼气) 头部缓慢左转，眼观左肩，(吸气) 恢复原位。

⑤ (呼气) 头部缓慢右转，眼观右肩，(吸气) 复原位后

上拔。

⑥颈项由左向右大幅度缓慢旋转三圈，再相反方向旋转三圈。

⑦（呼气）头部缓慢用力上拔、吸气时复原。

各重复三次。

(6) 转运双肩

两手相对置放胸前，与肩同宽、成抱球状，大小臂成九十度。

（吸气）两肩上抬，以肩为轴，带动双臂上提；（吸气）沉肩，以肩为轴，带动双手向前下划。

重复三或六次，然后再相反方向同样做三或六次。

(7) 转腰运胯

①自然站立，双手叉腰，虎口朝上，将腰顺时针做圆周旋转三圈，然后逆时针方向各做圆周旋转三圈。

②以腰为轴（呼气）上身向前俯落，（吸气）上身抬起并后仰。

③（呼气）抬起上身并下蹲，（吸气）身体直立。

④两胯顺时针作圆周旋转三圈，然后作逆时针旋转三圈。

重复三次。

(8) 运转腿脚

①双手后叉腰（虎口朝上）体重移至右腿，抬起左腿，将脚面绷紧，缓慢向前伸，然后脚尖上翘九十度，再放松，以脚腕为圆心，脚尖以逆时针、顺时针方向各旋转三圈，收回左脚。

②右侧同样进行——三次。

③脚尖着地，吸气时将脚跟尽量提起，同时提肛、收腹、

握拳，呼气时两脚同时落地，同时放松，重复八次。

2、放松入静功

(1) 盘坐式：双腿盘坐式，左腿在外，闭目闭嘴，舌勿碰上下齿，双手分别仰放在膝上，自然呼吸。

(2) 垂盘式：身体坐在靠背椅或凳上，身体不要靠在靠背上，双腿下垂，左右脚相搭，左脚在外，右脚在里，大腿与上身成九十度角，身端坐，闭目，闭嘴，舌勿碰牙齿，双手仰放在两大腿上，自然呼吸。

(3) 站桩式：

①双脚站成后八字，略宽于肩，双手自然垂放身体两侧，闭目闭嘴，自然呼吸。

以下无论是盘坐式，垂坐式、站桩式均相同。

②身体放松，自觉全身放松后，用心意由头至双脚逐个部位放松，其顺序由头→颈→双肩→胸背→腰腹→大腿→小腿→双脚。

③部位放松后再进行一次全身放松，进一步调整身体紧张部位。

④接前，将左手掌心（女右）扣在下丹田处，右手掌心（女左）扣在左手背上，两手内外劳宫相搭，意念下丹田守三——五分钟。

3、祛邪功

(1) 站桩式：

①调息：双脚站成后八字，略宽于肩，两手俯（掌心朝下）置放在两侧大腿根处，（低血压，内脏下垂者掌心朝上），拇指各掐本手无名指根横纹处（子纹，下同）双膝自然弯曲，全身放松，嘴微张，目垂帘（观前方地面一米处），舌不碰上

下齿，心存呼吸，往返于膻中，丹田之间，十五分钟。

②扇浊：接上式，两手俯掌，拇指掐本手子纹，掌指重叠提放在膻中空穴前，左手在下，右手在上，张臂扩胸，嘴张开，舌不上顶不碰牙，眼睛圆，目视前方 1.5 米左右一点，意念：从双手往下随呼气将全身病浊气从涌泉穴排出，十五分钟。

收功：双手拢气至丹田，意守片刻，将两手搓热，再将脸部、耳、脖颈搓热，再用掌指做梳头动作，散步片刻。

(2) 坐式：

①调息：两腿盘回，左腿在外，右腿在内，自由交叉盘成八字形双手拇指各掐本手子纹，俯放双腿上（低血压、内脏下垂者掌心朝上）嘴微张开，舌不抵上牙齿缝，双目垂帘，观前方地面一米远一点，正念收心，心存呼吸，往返膻中下至丹田之间十五分钟。

②扇浊：双手拇指掐子纹，其余四指重叠提放在膻中穴前，右手在上，左手在下，张臂扩胸，嘴张开，舌不上顶不碰牙，眼睛圆目视前方地面 1.5 米左右处一点。意念：随呼气由双手向下将全身病浊气从涌泉穴排出，十或十五分钟。

③排浊：双手缓慢下落，俯掌置放膝盖上，两腿伸直，两腿并拢，嘴张开，舌不上顶不碰牙，目视足尖三寸高，意守涌泉穴十或十五分钟。

(3) 卧式：

①调息：面向左侧卧床，右腿微弯曲在下，左腿弯曲置于右腿上，身体成弓形，左手臂自然舒展，置放髋关节部位，掌心向下，右手贴右面部，虎口微开，正对右耳垂，嘴微开，目垂帘，舌不抵上牙齿缝，正念收心，心存呼吸，上至膻中下至

丹田，十或十五分钟。

②扇浊：仰卧在床上，头下枕头厚度以使下颏微屈为宜。两腿伸直，并拢，两手内外劳宫穴重叠（右手在上）按放在头顶百会穴上，嘴张开，眼观脚尖前方，舌不上顶不碰牙，意念：呼气时将全身病浊气从头向下从涌泉穴排出，十或十五分钟。

③排浊：接上式，两手分开，十指相对，掌向贴身，缓慢下落于体侧，嘴张开，眼观脚尖前方，舌不上顶不碰牙。意守涌泉穴十或十五分钟。

收功：搓手，并将面、耳、脖颈搓热，用手梳头，舒展手和腿部。

4、全真吐纳引导术

(1) 预备功

两腿平行站立，同肩宽，双膝微屈，两手重叠（不接触）捂在脐上，左手在内，右手在外（女相反）全身放松，嘴微闭，眼睁开，平视前方，舌抵上下牙齿缝。

(2) 丹田开合

①手内外劳宫穴重叠（不接触）置放在脐前，左手在内（女相反），右手在外，闭目意守下丹田片刻。

②随吸气、两手掌心向外分开，略宽于肩。

③随呼气、翻掌，掌心相对缓慢向下丹田聚拢至距离一拳。一开一合为一次，意守丹田和劳宫穴，重复三次。

④随吸气，两手缓慢（轻飘飘）的向上扬起，掌指不超过鼻。

⑤随呼气两手同时下落，置放脐前，左手在内，右手在外（女相反），互不接触。

⑥随吸气，两手同时向上扬起，变仰掌与肩平。

⑦随呼气，两手同时从胸前下落，恢复原位。一开一合重复三次，意守下丹田片刻，恢复预备式。

(3) 燮理阴阳

①随吸气，脚趾抓地，提尾闾，两手心相对缓慢从胸前提起，与肩平时收至胸前（掌指高度不超过鼻），再变为俯掌，掌指相对，意念两劳宫穴对准涌泉穴，意念：劳宫穴和玄关窍（二目之间）吸天阳之气。

②随呼气，两手用力下按至两腿根，意念：外导内行，将全身病浊气从涌泉穴排地下。

③随吸气，两手缓慢提至膻中小腹前，意念涌泉穴吸地之清气上行至丹田。

④随呼气，两手俯掌继续用力下按至两臂伸直，意念：外导内行，将全身病浊气从涌泉穴排入地下深处，以上重复三次。

(4) 升阳降阴

①两掌心相对置放两大腿根处，意守会阴穴。

②吸气，提肛（尾闾），两手向外拉开宽于肩，张臂扩胸，收小腹。

③呼气微提肛，两手向内合略窄于肩，小腹鼓起，意念沿督脉（脊柱）上升。

④两手随呼吸外拉内合，逐渐上升高度，意念：随之沿督脉节节上升直至大椎穴。

⑤两手在面前随呼吸外拉内合，意念转至承浆穴。

⑥两手随呼吸边外拉内合，逐渐下降高度，意念：随两手下行而沿任脉逐渐下降。

⑦当两手下降至腿根时，意念下行至会阴穴。

重复三或六次。

(5) 开阔胸怀

①随呼气，将左脚向前跨出一步成弓形步，同时两手俯掌从两侧提起，与肩平时随上身前倾划弧扑向右膝盖，左手在上、右手在下（互不接触)。

②随吸气，两手随上身后仰而左右分开，掌心朝前，向后划弧，拉到腰后三十度角，脚尖翘起。

③随呼气，上身前倾，左腿成弓步，两手翻掌，手心向后，随之游向前方，两手在腹前十字交叉，左手在上，右手在下。

④随吸气，两手上游至胸前时左右分开，同时上身后仰，两手落于两侧，与肩平成一字形，左脚尖翘起。

⑤随呼气，上身前倾，两手向前划弧下落在左膝盖上，左腿成弓步，左手在上，右手在下（不接触)。

⑥随吸气，收回左脚，自然站立。

⑦右脚向前跨出一步，同样进行一次。

左右轮流，重复三次。

(6) 采纳天阳

①随吸气，两臂从两侧缓慢提起，与肩平，成一字形，俯掌，意念劳宫吸气至下丹田。

②随呼气，两臂向胸前平行靠拢与肩同宽。

③随吸气，两臂扬起上抬高于头顶，然后分落两侧，仰掌成抱球状，同时上升后仰成弓形，閉嘴，目视天空。

④随呼气，沉肩，两手臂放松，意守下丹田。

⑤再吸气时，耸肩，两臂上抬，两手抓气，同时扩胸，聍

和臀部向后摆动。

⑥再呼气时沉肩，两手臂和腰胯同时放松，意守下丹田。

⑦第九息时，两手作向上抓气动作，然后两臂缓慢下落于两侧，意念：抓气时劳宫穴和玄关吸气至下丹田，呼气时意守下丹田。

(7) 壮旺肾阳

①随吸气，两手从两侧缓慢提起，与肩平，俯掌。

②随呼气，俯掌，两臂向前平行靠拢，与肩同宽。

③随吸气，两手收至膻中穴，掌心相距五寸。

④进行三息，（吸气）脚趾抓地，提肛（意念两肩），（呼气）全身放松（意念劳宫穴）。然后将两手互相搓擦至热。

⑤两手伸拉三次，边伸拉边下移至脐前，两手掌心朝内沿带脉（不贴身）绕向背后至肾俞穴，再绕回脐前。三次后两手内劳宫穴捂在左右肾俞上，两手随呼吸，上下按摩肾俞21次同时落脚根并松肛。

⑥随呼气，两手沿臀部下落至两臂伸直，同时下蹲，然后恢复预备式，意念外导内行并从涌泉穴排除泄气。

(8) 脑后拨筋

①左手内劳宫穴贴大椎穴，右手外劳宫贴命门穴。

②两手同时分别向上向下摆动，右手向下摆至尾闾，左手向上摆过头顶三次。

③右手划弧上提贴大椎穴，左手绕过头顶向下划，使外劳宫贴命门穴。

④两手同时向上向下摆动，右手向下摆至尾闾，左手向上摆过头顶三次。

(9) 放松四肢

①抬起右臂，自然弯曲放在左胸前，俯掌，提起右手俯掌置放在左肩上（不触体）。

②随呼气，右手沿左臂外侧下行，经手背从手指滑出停在右胸前。

③随吸气将左手俯掌收回置放在右肩上（不触体）。

④随呼气，左手沿右臂外侧下行，经手背从掌指滑出。

⑤右臂停在左胸前，并变为仰掌，收回右手，掌心贴置于左腋下。

⑥随呼气，右手沿左臂内侧下行，经掌心从手指滑出停在右胸前并变为仰掌，收回左手贴置于右腋下，再进行右侧一次。

以上重复进行三次。

⑦左脚向左转 45 度，向前跨出半步，上身不动，将左手内劳宫穴贴于肚脐上，右手外劳宫贴于命门上。

⑧随吸气，上身向左转 45 度，同时脚尖翘起，两手向前划弧，上身前倾，两手置放在左腿根外侧（左手在外，右手在内）呈抱球状。

⑨随呼气，弯腰，两手下推（可不触体），从左脚尖滑去。

⑩以脚根为轴，先将右脚尖向右转九十度，再将两脚尖向右转九十度，同时两手随身转动，将右手内劳宫贴在肚脐上，左手外劳宫贴在命门穴上。

⑪随吸气，两手分别划弧置放在右腿根（左手在内，右手在外）呈抱球状。

⑫随呼气，弯腰，两手下推（可不触体），从左脚尖滑出。

重复三次，意念均在掌心。

(10) 吸清排浊

①左脚向前跨半步，右手仰掌置于右胯，随吸气，左手仰掌沿左腿外侧向前拢气，同时身体重心随之前移，边拢气边回缩小臂，同时上身随之后倾，脚尖翘起，身体重心移至右腿，左手拢气随上身后倾上举高于头顶百会穴，然后从百会穴贯气，左手变俯掌贴在右胯部。

②随呼气，左手沿左耳前下落，外导内行经左体侧至右腿根，意念涌泉穴。

③以脚根为轴，将左脚尖向右转九十度，再将右脚尖向右转九十度，从右侧排浊一次。

重复三次。

④（吸气）两手俯掌缓慢从两侧提起，提至头顶时变掌指相对（不接触），置放百会穴上（意念百会、劳宫吸气）。

（呼气）两手缓慢从面前下落至膻中穴，（吸气）张臂扩胸（体弱气短者可用），（呼气）两手继续下落，垂于体侧（意念外导内行，两手过脐中，意念涌泉穴排浊气）。

⑤（吸气）两手俯掌缓慢从两侧提起落于两眼前，变成掌指相对（不接触），意念玄关随劳宫吸气。

（呼气）两臂缓慢下落，垂于两侧（意念外导内行，过脐中意念涌泉穴）。

⑥（吸气）两手俯掌从胸前划弧提放在膻中穴前，掌指相对（不接触），张臂扩胸。

（呼气）两臂下落，同时屈膝微蹲，手过脐中分垂体侧，(意念外导内行，手过脐中意念涌泉穴排浊气)，恢复预备式。

(11) 转运双掌

①随吸气，两臂从胸前提至四十五度时，收小臂，至胸前距离五寸远，两掌相对停留三息时间（吸气时提肛，意念两臂，呼气时意念劳宫穴）。

②两手伸拉气（吸气外拉，呼气内合，体会气感），伸拉至与肩同宽，成抱球状。

③上身向左转四十五度，两手成抱球状向前伸至两臂微屈。

④以腰为轴，从左下向右顺时针大转三周（先呼后吸），再从右下向左逆时针大转三周，恢复预备式，（先呼后吸）两眼观手。意念下丹田和劳宫穴。

(12) 收功

①两手从两侧划弧拢气，同时双膝微屈下蹲，十指相对，成抱球状。然后拢气入下丹田（边拢气边起立）。两手重叠(不接触）置放在脐前（左手在内，右手在外，女则相反），闭目意守丹田片刻。

②以肚脐为圆心，先逆时针由小到大旋转三十六圈，后顺时针由大到小旋转三十六圈，两手内外劳宫相对置放脐上，再意守下丹田一分钟，恢复预备式。

——摘自刘理真《老子全真气功》

四、彭祖长寿术

彭祖长寿术相传为古代长寿之星彭祖所创。历来被长寿者所沿用。

〔功法〕

1、仰卧伸腰

南向（头北脚南）仰卧。四肢伸直，两脚分开与肩同宽，全身放松，闭目入静，排除杂念，意守百会，自然呼吸，几息不限，松静后即开始练功。先意守丹田，仰卧伸腰，同时吸气，继而腰部放松，同时呼气，内息咽津。一息一呼为一息，五息为一次，连做五次。以后各节均如此。

2、手挽脚趾

先意守会阴，上体坐起，两臂前举，手挽脚趾，同时吸气；继而两手松开，仰卧还原、同时呼气、内息咽津。

3、脚趾仰伸

意守涌泉，两脚十指伸直后仰，同时吸气。继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

4、脚尖相向

先脚尖对拢，同时吸气；继而分开还原，同时呼气，内息咽津。

5、踵内相向

先两腿并拢，踵内相对，脚尖外展，同时吸气，继而分腿还原、同时呼气、内息咽津。

6、十趾大张

先十趾大张，同时吸气，继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

7、抱膝压胸

先两腿屈尽，两手抱膝压胸部，同时吸气；继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

8、屈膝压胫

先起立前俯，两腿微屈，以掌按膝，推压右胫同时吸气；

继而换左膝、推压右胫，同时呼气，内息咽津。

9、外向转膝

上体前俯，两手双膝，外向绕环，由内向外吸气，由后向前呼气、内息咽津。

10、握固掩耳

先意守劳宫，面东而做，两臂侧举，继而屈肘，握掌五次，同时吸气；再两掌掩耳五次，下放还原，同时呼气，内息咽津。

收势：

自然仰卧，全身放松，意守丹田，呼息调息，虚无忘我、闭目养神。

——引自《中国古代养生长寿秘法》

五、道教龙门派性命双修养生功

道教龙门派的性命双修养生功，是与人的生理自然规律背道而驰的逆行法；既同于医学又异于医学；同于太极拳又异于太极拳；简便易行。

养生功的有功能有：补脑养神；固精养气；调息理气，扩大肺活量；调节五脏；神清目明；舒筋活血，通经活络；久练养生功法，对于神经衰弱、长夜失眠、梦遗滑精、阳萎肾虚、身体虚弱等症有其独特的疗效。经验证明，对控制癌细胞的发展，防癌治癌也有其神效；不但能改变身体素质，也能改变精神素质；养生功持之以恒，能达到并学会运用炼精化气，就可推迟衰老、延长寿命的效果。再进一步深造倘真的达到十三步，就会出现奇迹；白发变黑、齿落重生、马阴藏相、返老还

童并能出现特异现象。

〔功法〕

1、收心求静

歌诀

初打坐、练静功，全身内外要放松。
二目垂帘守祖窍，舌闭天池津自生。
深细长匀调呼吸，心定念止是正功。
身心两忘万籁寂，形神俱妙乐在中。
掐子午、除杂念，祖气修足玄关现。
脸似蚁爬丹田暖，口满津液要舌咽。
下座拂面舒筋气，全身上下搓一遍。
筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

收心求静，又谓炼己，也称小还虚，是性命双修的基本功。入坐前，先将衣服上的纽扣解开，宽衣解带，全身内外放松。心里预先要有一种愉快感，用心情舒畅、精神愉快，乐在其中的情绪来帮助入静。

取坐势：在床上、沙发上、椅凳上皆可。身上披的衣服应根据自己的身体以及寒暑气候的变化来增减，慎勿着凉感冒。

坐功时应面向正东或正南，夜间要面向窗户亮光处，以免神昏易睡。

盘膝端坐，初学者可采用自然单盘膝，不要勉强。所谓端坐，是上体自然正直，不前俯后仰，百会与会阴成垂直一线，但务必放松自然。须知松则气顺，百脉舒畅；僵则气滞，有碍

气血流通。只有全身内外放松，才能给入静创造条件。

盘膝时左脚属阳在外，右脚属阴在内，为阳抱阴。但不是绝对的，如感到不舒服，可以改换，对此不要太拘泥。

手掐子午，左手拇指掐在左手中指午位，右手大拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹部。这是阴抱阳，名为子午八卦连环诀，但必须说明，掐子午不等于掐诀念咒，因子午这两脉通寸、关、尺，而寸、关、尺之脉通心，心通脑。掐子午是为了减轻动脉撞心的力量，使其少生杂念，有助于入静。

二目似闭非闭，微开一线同观鼻尖，看似对眼。太闭则神气昏暗，太睁则神光外驰。

二目垂帘，眼看鼻尖，神定则心定。两眼同看鼻准，活动的思维，纷纭复杂的意念就能安定下来，眼观鼻而心不在鼻，是为了下颏微收，使呼吸自然流畅。

闭口藏舌，舌顶上腭，静坐时往往津液满口，并有清而甜之感，此时应用舌津法，将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根，待欲喷呛时引颈吞下，并咽咽有声。这样引吞，可直接入任脉，化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

呼吸绵绵，徽降丹田。是初步入静的重要部分。用鼻呼吸，要求深、细、长、匀。不论是顺呼吸还是逆呼吸，都要求腹式呼吸，这样才算深。所谓细，连自己也听不见呼吸声。长，是将呼吸拉长，要息息归根，下降丹田，不要憋气，要放松自然。匀，即快慢均匀，务要心息相依，不及不离，达到息不调而息调。甚至，至虚极，守静笃，会呼吸顿断。初学者，要用自然呼吸。呼吸绵绵深、细、长、匀，能扩大肺活量，促进和加强内脏各个部位的功能，尤其对消化系统其功效更为显

著。

心神意守祖窍。祖窍，在二目中心，它是人身上的关窍之祖。是玄关出入的门户，也是明心见性的门户；是锁心猿、拴意马的桩柱，也是延年益寿的阶梯。初步炼性先守此窍。含眼光，两眼观此窍；凝耳韵，两耳听此窍。心想此窍，意念此窍，神往此窍，最后达到忘掉此窍。这即是古人所谓："常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。"守窍是为之忘窍，故有"知而不守是正功"之说。"以有心求则着相，以无心守则落空"。故云：无忘无助，似守非守，性要自悟，命要师传。心静念止是先天，意动神驰是后天。做到心静念止，身如槁木，心若止水，意似寒灰，一念不起，一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，杳杳冥冥，此时感到有一股电流在身上奔腾咆哮，犹如触电，全身苏麻，其舒服妙不可言。这正是形神俱妙，乐在其中。此景过后，但觉眼明心亮，神清气爽，精神振奋。如能得到五分钟的真静，足能消除一天的疲劳。如能每日坚持坐功，即使得不到真静，有时也会感到手脚出汗，丹田发暖，脸似蚁爬，头顶气旋。这些现象，都是坐功的收获。日积月累，祖气修足自然玄关出现。

精花、气花、神花，称之为三花。只有精气神修足，才有三花聚顶秋月圆的现象。秋月即玄关。玄关与祖窍往往连在一起，实际上玄关是玄关，祖窍是祖窍，可以说，祖窍是玄关出入的门户。玄关不在身上，祖窍不在身外。玄关者乃玄妙之机关也。不在身上，离身难寻。《节要篇》云："一窍玄关要路头，非心非肾最深幽；膀胱谷道空劳力，脾肾泥丸实可羞；神气根基常恍惚，虚无窟穴细搜求；原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。"又道，不在心肾，不在口鼻，不在肝肺，不在脐轮，

不在尾闾，不在谷道，不在两肾中间一穴，不在腰间脐后，不在明堂泥丸，不在关元气海，不在脐下一寸三分。又道："道发三千六百门，门门各执一苗根，惟有些子玄关窍，不在三千六百门。"又说，此玄关一窍乃人生死之穴，无极之根，太极之母，是父母未生前先天真一之气。过去把玄关说的神乎其神，玄之又玄，玄关到底是何物，又在何处呢？通过收心求静，静极而动，气发则收气，精动则下手炼精化气，补脑养神，精气神足。坐静时，眼前出现一圆光，这即是玄关，又叫慧光、神光、灵光。是离中的真阴气与坎中的真阳气，和合凝在一起发出来的光。

每逢坐完功后，先将两手搓热，趁热用两手捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之使劲一睁，如此三至五次，再左右转睛。左转九周，再向右转九周。经常坚持，不但保持眼球灵活不得眼疾，还使通眼脑气筋畅通，保持眼睛不花。可用两手拂搓两颊，使脸色滋润推迟生长皱纹及老斑。

紧接拂面熨眼转双睛之后，两手从头部开始搓起，继而前额、两太阳穴、迎香、两耳前后、大脑、小脑、风池、风府、两臂内外至两手背，再由胸前肺部、两胁，两手并行搓小腹两侧、肚脐、两腰眼、两腿外侧内侧、膝盖、脚心。两手搓时务必搓热，最后再揉睾丸。以上各点，搓时最好用数字来约束，以免点到从事。干沐浴倘能持之以恒，定有意想不到的功效。重点是鼻窝、脖颈、腰眼、睾丸、尾骶、涌泉。

干沐浴后，仍坐床上，上身坐正，两腿伸直，舌顶上腭，然后上身后仰，两臂随之向上伸舒。同时鼻子吸气，两眼向上翻看，脚尖前绷，脚跟后收，身体整个仰卧床上。然后，上身由仰卧起坐前扑，以头靠拢两膝，两手打两脚涌泉穴，两眼往

下看，鼻子呼气，两脚尖向里勾，脚跟后蹬。如此一仰一俯，反复七次为止。此法舒筋活络，卡腰增力，抻筋活腰，起强肺健胃，通蒂踵养大脑作用。

以上所说的各项具体要求，在坐功时能达到一念不起，一尘不染的纯静，不是轻而易举的事情，也并非可望而不可及的难事。入静的途径全靠自悟。

收心求静，也是为了求动。这种动是通过坚持不懈的用功，并能经常入静，在坐静中大脑得到充足的修养。身体日渐强壮，面色日渐红润，精神面貌必有焕发青春之感。当然由于年龄的不同，体质强弱的各异，以及用功的勤怠、入静程度的深浅，必然会在每个人的进度上出现千差万别。尽管在进度上每人有快慢之分，但从静中得来的心身日渐愉快和健壮必有同样之感。

静极而动，是在静坐时，心里清清静静丝毫杂念没有的前提下，外阴勃然而起，这即是活子时刻。此时不等念起，急用转法轮收气降龙法，将这初步静养来的养生至宝收归我有。其具体用法请参看第二步。

炼己即是炼心，炼性。吕祖云："七返还丹，在人先须炼己待时"。柳华阳祖师曰："若不炼己还虚，则临时熟景难忘，神驰气散，安能夺得造化之机。"指的阳举气发活子时之时，即下手采药炼精化气之时。此时若炼己不纯，意志不坚，很容易顺熟路而去，前功尽弃。故古圣先贤（指善养生者）强调，修性了命首先必须筑基炼己，打好基础，否则虽有所得，也容易得而复失。常寂常静常意照，性自圆明，神自灵。在静中求动，动中求补，循序渐进，待精尽化气，亏损补满，则筑基炼己才算告一段落。

初步收心求静，与各家静养功大致相同。所不同的是龙门派的静养功是小还虚，是吕祖沁园春词中的炼己待时。这个“时”正是静极而动一阳气发的活子时。时来气动收气、精动炼精，就不算性命双修。

2、收气降龙、安炉立鼎

歌诀

一阳初动本无心，收气必须先提根。
吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。
以神领气行周天，后升前降转法轮。
七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。
无孔笛、两头吹，一提一降自然回。
收气古称是降龙，龙归大海不乱飞。
玄酒味淡休妄动，静坐二候响春雷。
珍惜自身活子时，逢动必收气不亏。

第二步功夫，按道家传统说法，是安炉立鼎。鼎，又谓玉鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神室也。其两边各有一管，联于眼珠，下通于心。故曰：性者也，发于二目。实际鼎原无鼎，真气发时与性合一而得名。金炉，又名真气穴。前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养气之所，又叫丹田。炉原无炉，气发则有此名。玉鼎、金炉是道家炼内丹假设的无形器具。

在初步收心求静的静坐中，当坐到一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃然兴起。这是纯粹一点杂念没有，是心里清清净净无心而来，是自身的活子时到来。用其无

念，是先天性的产物，机不可失，不等念起，急用转法轮及气法即刻收回。

收气法。原坐式不动，用力一提阴会，鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之。再由子位即会阴穴向后走尾闾、夹脊、玉枕至午位百会一停。吸时：鼻吸、眼看、神领意随同时并举，协调一致。一吸由督脉上来稍停，再一呼，以鼻根呼气，眼往下看，以神领气心意随之，再由午位百会下来，走祖窍、绛宫、气穴（即丹田），直达会阴子位。后升前降正一圆周。简单说，一吸由后督脉上来至百会一停，接着一呼由身前任脉下来至会阴。一吸一呼转一遭为一次，如此三至五个呼吸，如用的准确，外阳即可缩回。这即是后升前降转法轮收气法，又名采小药。日积月累，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量也就越来越大。从一次呼吸，到七次呼吸，外阳仍然不倒，应改用无孔笛颠倒两头吹、降龙法制之。

无孔笛颠倒两头吹的具体炼法：是用转法轮七次降服不住，原坐不动应立即凝神生死窍（即会阴），会阴一提，鼻根吸气，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田气穴，再用绛宫之气，下沉丹田，鼻根呼气心神意随之一沉，一提一降为一次。如此一至三次，外阳立缩。若用了七次仍不缩回，就应用第三步开通奇经八脉，等二侯到来。虎由水中生，似黄河决口，一泄千里之势，那就要用下手炼精化气的伏虎手段，将欲破关而出的元精至宝化而成气，仍为我所用。

阳生气发的根源。通过坐功入静增长元气，亏损的元气得到补充，静极而动，脑中的先天气走大脑、小脑、延髓、脊髓，到大椎下第七脊骨节夹脊关；夹脊往内心通，心正中有一门，道家谓之戊门，气到门开，直达外阳。外阳得到真气立刻

勃然兴起。这时如果不管不问，也可自消自灭，但是，通过静功得来的养生至宝，就会付于东流。这即是只知修性，不在修命。凡讲性命双修者，无不百倍地珍惜它。故吕洞宾祖师对此写过这样一首诗:“一阳气发用功夫，日月精华照玉壶，到此紧关休忘动，恐防堕落洞庭湖。”性命双修的修性，实际命在其中，当静极而动一阳气发即是命动，心动收心是修性；气动收气、精动收精是修命。

静极而动。静之则属阴，在卦为坤为地，六爻皆明，如☷。静极而动，是阴极阳生，在卦为地雷复 是六阴爻生一阳，一阳初动，在人身为活子时。在二十四节气为冬至。因一阳初动，是气发而不是精动，所以用收气降龙法收之，而不能用下手炼精化气法来炼之。气有足与亏，药分老嫩，这即是“火候”。丹经云:“古人传药不传火，从来火候少人知。”张之丰祖师云：性要指，命要传，休将火候当等闲……。宋邵康节诗云:“冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时，玄酒味方淡，大音声正希，此言如不信，更请问仓羲。”这首诗大意是：冬至是地雷复的一阳出现，而不是之阳开泰，玄酒还未酿成，火候不到，味还不够浓厚。万莫当成琼浆来饮。言外之意，药还太嫩不要轻举妄动。如果不信请去问包羲好了。大自然中一切有形的东西都有各自火候，如煎炒烹炸，都要掌握好火候，到什么火候用什么措施，既不过也不及，要恰到好处。千峰老人歌曰:“子时到，采小药，提根转轮收小药，火龙难降两头吹，一提一降自然回。收龙气，是火候，火候不足莫伤丹，单等二候真火足，开通八脉再采药。”歌中说明掌握火候的重要性。

静极而动，不同于自然而动。因为前者是在一念不起的基

础上静养来的气发，是纯洁的，是先天的产物。后者是通过睡眠，大脑得到休息，当一觉醒来，一般说来外阳是要动的。善养生者不等杂念丛生，即可用后升前降转法轮收回。

静极而动，更不同于色情动。因为前者是清，后者是浊；前者是先天性的，后者是后天性的。外阳动，不能认为都是色心动。试问，怀抱中的婴儿有色心乎？他的外阳也动，而且动得特勤。这是人们发育成长的必然现象。由于幼儿是元阳未破的童体，元气动后又回到自己身上。至十六岁破身后，再动，其先天之气则会顺下阴口散去。只有知性命双修之法者，才能依法收回，仍保我身。

炼性命双修功夫的，把静极而动，一阳气发视为至宝。每逢阳动气发立即收回我有，积气养身，气越足而体越壮。外阳动得越勤而其力越大，只待二候到来，方可下手。

静极而动，实际是情动，是道情不是人情。人情与道情的区别在于有念与无念。有念而来是人情，无念而来是道情。故龙牙禅师曰："人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时"。柳华阳祖师曰："且此一情字自汉明帝到今注者纷纷，苟不行慧命之法，便谓之春情，识者见之无不笑也"。六祖坛经云："有情来下种，无情果不生。"看来同是一个情字，就有两种不同的用法。一种是顺其自然用于人情，一种是逆着回来养生是用于道情。而六祖慧能、柳华阳、龙牙禅师，他们都是佛门弟子。他们当然是站在出家人的立场上对待人情和道情，而且也是为阐明养生道理上来说明。我们今天讲养生之道，既用人情也用道情。用人情行人世法，生儿育女，使我们民族永远繁荣昌盛。用道情作为养生之道，使人人健康长寿。正因如此，当我们练功时，偏要将顺去的东西，想

办法使它逆着回来。这是与一般人不同之处。只有这样，才能向自然规律夺取寿命。古人云，气归元海寿无穷。这也是性命双修特异之处。

曹还阳祖师云：返观凝神入气穴，炼精百日黄芽生。

伍冲虚祖师云：烹炼铅汞于鼎炉，炼精炼神根本地。

柳华阳祖师云：和合凝集转法轮，吸呼薰炼性命存。

了空师祖云：督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精气。

千峰老人曰：前对脐轮后对肾，中间有个真金炉，十字街前安玉鼎，神气之宅呼吸根。

牛金宝对安炉立鼎采小药收气降龙作歌一首：

阳生气发及时收，续命全靠勤添油，
后生前降凭意领，吸上呼下赖圆周，
笛声吹来龙服驯，剑指点去虎低头，
龙虎剑笛皆比喻，鼎炉莫向身外求。

2、鼎鼎原无鼎，炉炉亦无炉，机发则成窍，
机息又转无，龙从火里来，虎自水中出，
只待二候到，下手采玄珠。

3、开通奇经八脉

歌诀

开八脉、聚精神，以意领气贯全身，
一升督脉升泥丸，二呼任脉降会阴，
三吸带脉至肩窝，四呼阳脇到手心，

五吸阴脸胸前定，六呼至带归一根，
七吸冲脉到绛宫，八呼阳跻涌泉停，
九吸阴跻升跻穴，十呼还原八窍中。
吸呼深长凭意领，水到渠成赖气行，
八脉开通身属阳，阴跻开时百脉通。

开通奇经八脉，又叫十口呼吸调八脉。初学者，因盘腿打坐，两腿受压不习惯，定有两腿麻木之感。用此法立即消除麻木。其功法的主要用途，是用以开通奇经八脉，驱逐阴邪之气，促使消阴长阳，进而达到全身属阳、百病全无，方好下手采药。

奇经八脉，是道家用以行跻、通关以达到延年益寿。开八脉，又称玉液炼形。

奇经八脉，即前任，后督、中冲、横带、阴维、阳维、阴跻、阳跻，也是道家行气八脉，开通八脉法，是用十口呼吸，以意领气，心到、意到、神到，气亦随之而道。平时必须经常练习，把心、神、意、气合而为一。八脉线路记熟用灵，达到心想那里，那里就有所感触。最好每日清晨练习两遍，日久天长，就能随心所欲。

一吸督脉升泥丸，是先把心神意下注于会阴，鼻根吸气，心意随之由会阴往后提起走脊骨正中督脉，上升至头顶泥丸即百会稍停；二呼由泥丸下来，走前边任脉，又回到会阴穴；三吸由会阳穴提到跻穴，分开双行走带脉，从两腰眼至两肩窝一停；四呼由两肩窝走两臂外侧阳脉，走中指到两手心劳宫穴稍停；五吸由手心劳宫穴走两臂内侧阴脉，到胸前靠近两乳处稍停；六呼从胸前双下至带脉跻穴归并一处，直达会阴穴稍停；

七吸由会阴穴上来，走任督二脉中间冲脉，直上到心下一寸二分绛宫穴停住，不要过绛宫；八呼由绛宫下来到会阴分开，走两胯两腿外侧阳跻脉，走两脚中趾到两脚心涌泉穴稍停；九吸从涌泉穴稍停；九吸从涌泉穴上升走两腿内侧阴跻脉，到会阴归一，再上升气穴稍停；十呼由脐下一寸三分之气穴，直达会阴生死窍。十口呼吸调八脉，是由生死窍会阴穴作起点，最后终点仍落在生死窍会阴穴，故道家称它为八脉之总根。此窍："上通泥丸，下达涌泉，真气聚散皆以此窍为转移。血脉周流全身贯通，和气上朝，阳长阴消。水中火发，雪里花开，实乃生气之根。百姓日用而不知者此也。"十口呼吸调八脉，一吸一呼，升、住、起、止都必须与意领气同时并举、协调一致方能奏效。对此慎无忽略。以上是行气八脉。另有通精八脉（此是生精、化精、走精、炼精八脉），即前任、后督、中冲、横带、上通心，下通阳关，前通脐，后通肾，这里是以生死窍为轴心说的。道家的传统说法，往往与医家有所不同。

欲使奇经八脉通，必须坚持勤用功。
运行之时凭意领，呼吸中间要稍停。
脉熟穴熟能生巧，意到气到方为灵。
文字写来千百句，方法用去几分钟，
八脉开通待二候，药产神知好炼精。

4、小周天、下手炼精化气伏虎法

歌诀

二候到、春雷动、猛虎怒吼要出洞；

顺则出去可生人，逆而回来延寿命。
手点虎额虎伏地，剑插三峡水倒行；
收气定要收元气，炼精必须炼元精。
顺减寿、逆添油，养生至宝莫外流；
下手点住生死窍，急用巽风占候收。
橐龠动时阖辟转，升往起止四住求；
会得还精补脑法，功夫更上一层楼。

下手炼精化气法，是在初步静坐的基础上经过静功的开源节流，增长元气，日积月累，由静极而动、阳生气发，不等念起，用二步转法轮收气法收之。当用完七口吸呼，后升前降，轮够七周，外阳不缩，继用无孔笛降龙法也够了七个丫提降，外阳依然不倒。此刻应用勒阳关，调外药，调到药产神知，外阳不但不倒，反而似鲤鱼打挺一跃而起，元精突然欲破关而出，这即是二候，就在这千钧一发之际，火候不老不嫩之时，如依熟路顺下去则是生人之道，若逆而回来是炼精化气养生之道。古人有“顺生人，逆生仙，只在中间颠倒颠”之说，正此之谓也。也正是在这一发千钧的关键时刻，不等思维活动，即不等念起急速下手剑插海底，身躯向左侧身，左腿蜷曲，右腿伸直成半躺半坐势，用巽风、橐龠、阖辟、六候，升、住、起、止、吸、舐、撮、闭，小周天炼精化气法诀，将这欲夺关而出的元精（因无思欲从静中而来）化成元气。古人所谓起“巽风运坤火，风吹火化”，即以鼻呼吸，头转眼随。由自身会阴子位起，向自身左上方旋转，用鼻连吸三吸，眼随头转，走子卯午，眼看头顶午位。从午位眼随头转向自身右下方向，鼻子呼气，连呼三呼，即午酉子。连吸三吸，是由子位向后，上

走身后督脉三关，即尾闾、夹脊、玉枕，这是为了进阳火。连呼三呼，是由午位向前，走前任脉三田（即祖窍、绛宫、气穴），此为午退阴符。鼻子吸呼，眼随头转，必须同时并举，协调一致。下边一度一度地精撞阳关，上边则子卯午、午酉子地急收，来得急，收得快，来得缓，收得慢，如磁石吸铁，不即不离。精来多少度，而收炼多少度。这象千峰老人歌中所说的"橐籥动时阖辟转，升住起止沐浴功"、待精不动时，即精已化气，气已归炉。此时仍不撤剑，身躯由半躺半坐而坐正，再用封固口诀，照前二步转法轮收气法，连收三次，是为牢封固。然后撤手撤剑，下边干干净净，一滴不漏，将顺出有形之精，用风吹火化成为养生保命的无形之气。这即是小周天下手炼精化气法，也是道家千古不传之秘。柳华阳祖师曰："精为万物之美，即养生立命之宝。如精已败者，以精补精，保而还初，所谓得生之由。""若以神顺此精由自然之造化则人道全。若以神逆此精修自然之造化则仙道成。""当其始也，精生外驰以神入精中，则呼吸之气随神之号令，摄回中宫混合神气。"玄金子歌曰：二候到来，正是火候；不老不嫩，急速下手；剑插三峡，黄河倒流；炼精化气，续命添油；眼随头转，子卯午酉；巽风橐籥，阖辟六候；抽坎填离，阴阳交媾；水火既济，铅汞相投；还精补脑，延年益寿；会得此法，得天独厚。我逾古稀，已成老叟；日暮黄昏，夕阳不久；消除顾虑，打破保守；秘密分开，免为己有。愿人长寿，别无他求。

下手炼精化气，必须建立在纯静的基础上。从静极一阳初动，到药产神知的二候到来，其来源必须是不加杂丝毫思念，纯属先天性的。也必须按照术数的要求，即"和于术数"。（七返九转之数）如一阳初动采小药转法轮，必须转移七圆周。当

转够七圆周。当转够七周外阳依然不缩，方可用无孔笛颠倒两头吹法诀，无孔笛也用够七次，这即是火候。七者阳数也。只有二候一到，才是不老不嫩，下手采蘗的正火候。何为二候呢？当静极而动，阳生气发，龙从火里出为一候，当勒阳关调外药，调到药产神知、阳挺精动，虎自水中生为之二候，故有二候采牟尼之称。自古传药不传火，从来火候少人知。张紫阳云："契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通玄处，须共神仙仔细论。"最后一句是故作夸张。又云："纵君聪明过颜闵，不遇明师莫强猜。只是单经无口诀，教人何处结灵胎。"从历来丹经道书上看，确定找不到具体用法，更寻不着真正的口诀、火候。虽有微露端倪，也只是藏头露尾的只言片语，以及隐晦莫解之词。

下手炼精化气，又谓小周天。陈泥丸曰："天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭言，不会元机药不成。"所谓的大小周天，是道家借喻周天度数来阐述采药炼丹的道理，以及如何运用周天火候作为养生之道。在下手炼精化气的过程中充分的体现了这一点，当下手采蘗时，鼻内连吸三吸，即子卯午为升，从子到巳是六阳为子进阳火。鼻内连呼三呼为降，从午到亥是六阴为午退阴符。乾元用九，以四揲之为三十六，用六成之合阳爻二百一十六。子丑寅到卯一停为卯时沐浴。由卯辰到巳为进阳火六候。坤元用六，以四揲之为二十四，用六成之合阴爻一百四十四午未申到酉一停为酉时沐浴，由酉戌到亥为退符六候，除卯酉二时不用，阳数实得一百八十，阴数实得一百二十，此为六候进阳退阴，至于卯酉沐浴全在一升一降之法，连卯酉数在内，总合三百六十周天。其实说来非常复杂甚至越细致越迷糊，但用起来极其简便；非是真转三百六十

周。只要弄清炼熟下手口诀用不着背诵那些千名万喻的名词。二候一到，下手点窍，任督接通，方可采药，心静神清，非常重要。吸升呼降，眼随头转，前三后三，呼吸贯穿，火逼金行，左右盘旋，吸舐撮闭，坎离抽填，采药归炉，片刻之间，一字没有，记啥周天，千古绝秘，全赖口传。

千峰老人为四步下手炼精化气编一歌曰："阴跻开，身属阳，二候一到采大药，下手点住生死窍，急用巽风六候收，橐籥动时阖辟转，升住起止沐浴动"……阴跻一开，八脉齐开。阴跻脉起于会阴沿两腿里侧至涌泉穴。阴跻一开全身属阳。二候到来急速下手采药，何为巽风呢？即鼻内呼吸往来吹嘘。眼转为神火，呼吸为巽风，只有利用吹火化才能使精化而成气。橐籥是精动气发的内在消息，它是离中的真阴气与坎中的真阳气，一吸一呼相依相恋，如磁石之吸铁，一发一收之机动，只有气机发时才有橐籥。橐籥动时阖辟转，阖辟，吸提从后督上升，眼随之上转为阖。呼降从前任下降，眼随旋转下视为辟。六候即后三关尾閭、夹脊、玉枕。前三田祖窍、绛宫、气穴。因前三后三都属停火之候，故为六候。吸舐撮闭，吸是鼻内吸气，舐是用舌接督脉弦，撮是紧撮谷道，闭是闭任开督，此为下手采药炼精化气的四字诀。

下手炼精化气，在《黄帝内经》中有这样一段记载："黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。"提挈天地是自身乾坤之地，把握自身的坎离阴阳，而呼吸精气，当然是自身的精气了。肌肉若一还可以，而寿敝天地，无有终时，太夸张。

如果真是在静中产生的二候到来，要按照炼精化气，将有

形之精化为无形之气，并收归我有，即采药归炉。这时人的精神面貌就会产生很大的变化，从大脑中枢神经系统，到五脏六腑，尤其五官面貌，都能出现异乎寻常的特征。比如，从前眼花，可以恢复视力，变成不花。智力、记忆力必有明显的恢复。精力充沛，面色滋润，虽不能返老还童，但必有自觉年轻了十年之感。当然，要达到这一步，决非一朝一夕之功。不过只要坚持不懈，运用得法，必然会功到自然成。其进度快慢，是根据个人的体质强弱，和用功勤怠来决定，功夫不负有心人。从而推迟衰老，延长寿命，是不难做到的。

释家所说的断三淫是指淫身、淫心、淫根。三者最主要是淫根。淫根不动则身心安静，淫根一动则牵连身心，断淫必须先断淫根，而下手炼精化气，正是斩断淫根的利剑。道家把离中气发说成是火龙，把坎中精动称为水虎。故吕祖诗曰："降龙须要志如天，伏虎心雄气似烟。痴蠢愚人能会得，管教立地作神仙"。又诗曰："大道玄机颠倒颠，掀翻地府要寻天。龟蛇共穴孰能见，龙虎同宫谁敢言。九夏高山生白雪，三冬奋火种金莲。叮咛学道诸君子，好把无毛猛虎牵。"李虚庵祖师云："识得乾坤颠倒颠，金丹一粒是天仙，要寻不必深山里，所得无非在眼前，忙里偷闲调外药，无中生有采先天，信来认得生身处，下手功夫在口传。"以上所说都是下手炼精化气的功夫。

修性必须先炼心，心安则神安，心死则神活。修命必须先炼精，精是养性命之根源。故《金仙证论》云："精为万物之美，人身内有精则生，人身内无精则死"。精足而不知持满，即不能炼而化之，定有满而自溢丢失之患。精是命宝，极难生产而最易消耗。故炼性必先炼心，七情不动，五贼不乱，六根大定，精难动摇，方有助于炼功。所谓七情即喜怒哀乐爱恶

欲，五贼即眼、耳、鼻、舌、身。眼、耳、鼻、舌、身、心，又为六欲。是以眼见色则爱起而贼精，耳听声则欲起而摇精，鼻闻香则贪起而耗精，口尝味则嗜起而走精，身意遇触则痴起而损精。人身之精能有几何，一旦精竭气枯，则命尽身亡。我们今天讲的性命双修，既不主张断绝七情六欲，更不赞称夫妇隔离，不过善养生者应知精是保命至宝，万不可毫无节制地抛弃罢了。

下手炼精化气，正是《黄帝内经》上所说的"把握阴阳，呼吸精气"。也是还精补脑，壮骨实髓，说来复杂，行之简便的延寿法。炼精化气在十三步功夫中，是非常重要、非常关键的一步。对于推迟人们的衰老，延长寿命，能起决定性的作用。但欲想做到，药产神知（这里所说的药产是指自家身内之元精欲空关而出，神知是指自己的元神立知。），二候一到，下手点窍即下手采药。必须达到，行有为之法，存无为之心，运用自如，毫无勉强，夺天地之造化于片刻之间。要做到准确无误，应在用功之余，加以练习方可不致临时无所措手。所为练习是意领神会，头手动作比划而已。且不可热火煮空铛，空转法轮，更不可以手淫作练习，应戒之，慎之。另有一种说法：以后升前降空转法轮为小周天。从百会到涌泉转一圈为大周天。完全以意领空转，在初步做为止念法还可以，如果认为这即是性命双修的大小周天实大错而特错，这样空想空转无疑异于锅里无水，釜底加火，只有锅里有水经火化而成气，也只有坎中的精动（元精），用收精法炼而化之，丹经所谓"起巽风，运坤火"，风吹火化，将元精化为元气，进一步将元气再化为元神。有人若问，精收回去能否成病呢？回答是不会成病。因为下手炼精化气，是用巽风、橐龠、阖辟、六候、升、住、

起、止，卯酉沐浴，风吹火化而成气，是道家秘而不传的法子。只要照口传心授的法诀去做是万无一失的。不过要只从书本里文字上实难寻到妙处。不论是静中得来或是睡梦中得来，都可用下手法收回，也都是有益无损的。不过不是由纯静与火候足得来的，只能养身不能结丹。

千峰老人曰:“采外药有形无相，督脉开舌接任督，巽风坤火阖辟转，六候橐龠转昆仑。”又道:“此诀是各丹经道书所谓的下手法。精顺出者是元精能生人，逆回者是元气能生丹，正在中间颠倒颠，可不是采空气，炼的是真阳之精，将身补足可延年益寿。”所著性命法诀上有:“身、心、意谓之三家：精、气、神谓之三宝。又谓之三元，以身心意为主，以精气神为用。三元合一而丹成，摄三归一在乎虚静。虚其心则神与性合，静其身则精与情寂，意大定则三元混一。情合性谓之金木并。精合神谓之水火交。意大定谓之五行全。然而精化为气者，由身之不动也。气化为神者，由心之不动也。神化为虚者，由意之不动也。心若不动则东三南二同成五，身若不动则北一西四共之也。意若不动则戊己还从生数五也。身心意俱不动，即三家相见结婴儿”。这即道家所谓的三花聚顶。三花即精花、气花、神花。所谓的五气朝元，即身体不动则精固而肾水气朝元，心不动则气固而心火气朝元，真性寂则魂藏而肝木气朝元。妄情忘则魄伏而肺金气朝元，四大安和则意定而脾土气朝元，这即是三花五气皆聚于顶成为这个〇，道家谓之炼己。以上是小周天下手炼精化气法。

四步炼精化气，又谓采外药还精补脑。应立即用六步采内药，进阳火，退阴符卯酉周天，将通过下手炼精化来之气，此气是坎中之真阳气，与脑中即离中之真阴气二气合一，这谓坎

离交，又称水火既济。正如张三丰祖师歌中所说："百日里，见应验，坎中一点向上翻，黄婆其间为媒妁（黄婆是真意），婴儿姹女两团圆（婴儿是坎中真阳气，姹女是离中真阴气），美不尽，对谁言，浑身上下气冲天，这个消息谁知道，哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关，丹田直上泥丸顶，降下重楼入中原，水火既济真铅汞，若非戊己丸不成丹"……这一段正是说的下手炼精化气。功夫到此而慧眼开，当每坐静时眼前即有玄关出现。

下手炼精化气，必须口传，不经口传，万勿乱用以防出偏。因为下手炼气，从来不著于文字，用文也实难表达清楚，虽说简便但差之毫厘，谬之千里，极易出偏。故再三强调，必经口传，甚至有的功法必须三番五次方能领悟。希后来者慎之慎之。

5. 外文武火金木合并法

歌诀

两手捧香肩臂松，眼观香头二目睁，
聚精会神屏呼吸，涕泪交流即收兵，
闭目养神应求静，心存己门气自生，
渣滓提净药方纯，泪管输通眼更明。
文火七、武三成，药采之后好用功，
日月同宫金水合，心火下降肾水升。
眼球常转眼不花，耳鼓勤敲耳更灵，
常用此法除百病，能化五谷饮食精。

外文武火，是用后天之火引出先天之火，二火合一，既能

提出在炼精化气中的渣滓，澄洁药物，又能化五谷饮食之精，提出五脏之病，使人益寿延年。祖了空曰："外武火者是移火也；外文火者是以火也"。这是专为提出五脏内之渣滓化泪流出之法，又是炼四相和合五行攒簇归根、回光返照、日月合并之功。其功法如下：

在初步静坐的基础上，收心入静十分钟后，夜间须燃香一柱（白天可用红头筷子一根），双手捧香或筷子，放在目前三寸许，高低与二目齐平，二目睁开同视香头。约两、三分钟后，两眼似辣椒水洗一样难受，此时必须坚持强睁二目，待眼泪鼻涕一起流出为止，然后将香火捻灭，眼泪擦净，闭目养静是为文火。坐到无人无我、身心两忘是为正功。久之心火下降，肾水上升，口中津液清而且甜，润吞下八十二重楼，再降至气穴化为阴精，由春炫入睾丸化为阳精。阳精出输精管，上至膀胱顶分两边，至尿道口入内肾，即藏精之所。善养生者百倍珍惜口中津液，津液常足，也证实肾水常足，肾水足而两眼炯炯有神，皂白分明，这样人身就健康无病。所以说：外文武火不但能使二目有光，保持眼睛不花，而又提出五脏之病，治五脏之病于未发之前，除病根于未萌芽之时，病从何来呢？

外文武火是专炼二目，《生理学》"人之二目由父母初结胎时，细胞内先生二目，至十二日后用显微镜看内有黑睛"。古经亦云"人初结胎时，天一生水生黑睛而有瞳仁通肾，地二生火而有两眦通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通肺，天五生土而有上下眼胞通脾，故五脏之精华皆聚于二目，而人之灵神在脑，亦发之于目"。人的两眼又谓心灵的窗户。道家认为，人之一身皆属阴，惟独两眼属阳（指男子），仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥。修士必须由此入手修炼，

利用这点真阳来战胜群阴，而进一步达到纯阳之体。

文武火，有文七武三之别，比如从两眼同视香头到涕泪交流用了三分钟，闭目静养时要用七分钟。当然静养时间越长越好。越是心静念止，越感觉神清气爽，气从己门生，身如在云端，万籁俱寂，神形俱妙，事后眼睛特别清亮。

千峰老人曰:“外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也。古名移火，移者移动身内病管开张，即是移动内里真火，二火相磨相激，阳火心胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓出净病从何来”。外文火者，是温养恢复还原之法。因在用武火时，五行攒簇内管张开渣滓提出后，必须用文火使其恢复原状。文火又谓以火，以者以温养之法，闭目塞兑，意守正中，气降真气穴，身空意空方为正功。

外文武火，是非常有效的炼眼法。但也要伴之以熨眼、转睛、眼呼吸等法。所谓熨眼法在初步静养中已谈到不再重述。

转睛：每天晨起，坐立皆可，二目睁开，头颈不动，独转眼球。眼看极下方，由极下方向左上方转到极上方，由极上方向右下方转到极下方为一周，如此转九周一停，再继续转四个九周，共三十六周。再由右上左下转四个六周，共二十四周。如此使两眼的脑气筋，输泪管活跃有力，畅通无阻，使两眼灵活而有神。

眼呼吸：用此法应在空气清洁之处，最好在树林内或清水边。早晨面向东方，两脚并立，两臂下垂，浑身放松，二目平视前方，两眼与鼻根部同时吸气。徐徐将气吸足，然后两眼与鼻根同时呼气，连做九次吸呼。这样进氧气，呼出二氧化碳，吐故纳新，既锻炼眼睛又增强五脏新陈代谢的功能。新，既锻炼眼睛又增强五脏新陈代谢的功能。眼呼吸与转眼球，都是为

了促使两眼通脑的脑气筋灵敏活跃，畅通无阻，保持二目常明。外文武火也要注意火候。

什么是火候呢？火候是一总名，火是火，候是六候也。实际火即是药，药即是火，也可以说真意即是火。故有药生即火生之说。

6. 卯酉周天进阳火退阴符

歌诀

进阳火、退阴符；卯酉周天气合神，
闭目四九子进阳，开关四六午退阴。
左旋上升照乾顶，右转下行照脐轮，
炉中有火金可化，釜内无水莫增薪。
铅投汞，气合神，采得内药保命根，
周天三百六十五，卯酉沐浴始通心。
采药炼丹皆比喻，离开神气别无真，
此是自身阴阳配，休向身外错问津。

在下手炼精化气采药归炉后，紧跟着用进阳火，退阴符，卯酉周天，炼气合神，又谓采内药。千峰老人曰："此法是采内药，左旋右转，一起一伏用目下照，从左上照乾顶，从右下照坤脐至中心为一度。如此三十六转是为进阳火。开关从午卯子酉转一回，如此二十四转为退阴符"。十六步功夫，一三五七九是单练，二四六八十是紧密相连用的。经四步下手炼精化气采药归炉后，紧接着用六步卯酉周天采内药炼气合神的功夫。其用法：坐如初，收神内敛，闭目养神片刻，二目外闭而内睁，凝神下照坤脐，闭目转睛由下向左上右下转，走子卯午酉如睛转头随，转一周为一次，每转九次稍停，闭目看光。如此

转四个九次为进阳火三十六。然后开关即睁开眼从上往左下右上转睛走午卯子酉午如此转四个六圆周，每转六次稍停，闭目看光。如此转四个六次为退阴符二十四。子卯午酉是左上右下。午卯子酉是左下右上。在外两个眼球左旋右转，在内则金木交并，阴阳和合，神气合一。千峰老人曰："外药（即炼精化气）保身无病，内药保命；命者元气也。卯酉周天之火，炼内药之法，亦为内交姤。系汝已采充足之外药，彼时因风火相激，真气上升于脑，眼睛左旋右转一起一伏，脑气筋与神经系和合，斯时脑髓充满发涨，顿觉荣光发现，有形无相采内药，俗名炼丹是也"。又云："日月转动合阴阳，脑髓匆部发荣光。只晓得坎离交姤采外药，不知卯酉周天收内药，如有车而无轮、有舟而无舵，欲望远载岂可得乎"。且药归炉后，非用阳火阴符周天三百六十五度四分之一火候，不能将精气化为荣光成为内丹之苗。故丹经云："墙头坯，随雨破，只是未曾经水火，若经水火烧成砖，千年百年不掉段。"张三丰歌中也说："四正理，着意参，打破玄关妙通玄，子卯午酉不断夜，早拜明师结成丹……"四正即子卯午酉，子在正北，午在正南，卯在正东，酉在正西。在人身上：子是生死窍，午是泥丸宫，卯是夹脊关，酉是绛宫，卯酉通心，故稍停为沐浴。曹还阳祖师云："子卯午酉定真机，颠倒阴阳三百息"。

子卯午酉为四正，是五行生死之位。且有系管以通五脏六腑，必停其息以意薰蒸之，脏腑方得滋润。故丹经以沐浴为火候之秘机，为炼精炼气之要诀。五行，在世道中寓生死之理，即长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养。此十二位又配属为十二地支（即子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）辰火生于寅，金生于巳，

水土生于申，木生于亥。火生于寅，沐浴在卯、死在酉。水土生于申，沐浴在酉，死在卯。金生于巳，沐浴在午，死在子。木生于亥，沐浴在子，死在午。此处死则彼处生，即生必有死，死处则生。丹诀以人生死大事之机在沐浴，故引以为喻。

子卯午酉为四正、四生、四死之位，在性命双修养生功法全过程中起着非常重要的作用。故古人将看四正，或四正理摆在非常重要的位置。尤其在下手炼精化气，转手炼气化神的功法上，更视为火候秘机。千峰老人歌曰：进阳火，退阴符，闭目四九转神轮，开关四六度数真，此是卯酉周天火，差之毫厘气不生。

功到此步，每到坐静时，眼前就会出现圆陀陀、光灼灼的一个圆光，这即玄关，又叫慧眼开。这时人就会变得更聪明，精力更充沛，四肢百骸，身体发肤更加春气融融。

进行卯酉周天采内药，进阳火，退阴符，是在下手炼精化气之后，斤不可在采外药之前用此功夫。应知炉内有火金可化，釜中无水莫增薪。且忌烈火煮空铛，功夫到此每当坐静时，眼前出现圆光，此光即是丹苗，又叫玄关，心定则神凝，心动则神光散，心驰则神光飞。当神光欲飞时，应用第七步收光法收之。

四正即子、卯、午、酉，在整个内丹功中占主要地位，不明四正之理，是无法采药炼丹的。图像动作不太明显仅做参考。

7. 龙虎二气翕聚光收法

歌诀

龙虎精、马兔髓，凝结翕聚炼光辉，

坎离交姤天地泰，戊己合时成刀圭，
三花聚顶三心天，四相和合万象飞，
皓月当空心宜静，慧光远去意莫随。
玄关走、眼莫追，休教前功一风吹，
凝神聚光急收敛，子卯午酉子收回，
津液为主气当伴，眼鼻同吸意同归，
送归土釜牢封固，日月合并照紫微。

此七步功夫是日月合并守中抱一，翕聚祖气，聚光、炼光、收光之法，道家也谓之炼丹法。

千峰老人曰："守中抱一是全功，祖气聚会性命同，坎戊离己日月合，龙虎二体光中升"。又云：守中抱一日月合并之功也。离己是日光坎戊是月精，此龙虎二气也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前为混元真一之精，此即是精气神聚在一处三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真气似这个〇，日太极、日金丹，日元觉，先天乾坤，后天坎离，实为四个阴"。从初步收心求静到四步为下手法。从五步到九步为炼丹法。此七步功夫是在前六步的基础上通过小周天转法轮采聚收气降龙、开八脉、小周天下手炼精化气，文武火、卯酉周天进阳火，退阴符等非只一次的自身采补。此时身上百病皆无、神清目明，精气神足，三花聚于目前，如皓月当空，这即是玄关。《性命圭旨》"空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫"。千峰老人曰："静极玄关出现，若有一念便落后天，倏然不见一无所有。如再求之，了不可得，因著色相之故。"此时必须存无守有，所谓存无是心存无为，无人无我，忘心忘形，万籁俱寂。所得守有，即守中抱一，在虚极静笃之时，……

轮明月出现目前即玄关。玄关即是无极。

当坐静时眼前出现一圆光，此明务要心定念止，二目合拃似含光凝神，此为回光返照，照见真气之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此气不散。越翕聚气光越圆，翕聚此光圆陀陀光灼灼时，即是戊已二土，龙虎二气合并而刀圭成矣。

当玄关性光盘旋于祖窍之前渐渐远去时，仍须以静待之，二目既不要随之而去，也不要立即收回。当玄关恍惚欲飞去时，火候已到，急用二目鼻根同时吸气，眼吸意随看四正，心意由下子位左上到卯至午再右下到酉至子，再抬头开关吸收似这用子卯午酉子将气光收回，此时金液满口引吞下八十二楼送归土釜即真气穴牢牢封固。炁有老嫩，光有圆缺（即足与不足之分）。经不断采补日积月累真气内足发于外为光。当此气光恍恍惚惚不定，或由小变大复归于无，这都属于嫩而不足。应继续用功，必须炼至眼前出现圆陀陀光灼灼方是正玄关。红色者为血玄关，白色者才是正玄关。这即是修真养性的真性，性命合一的真性。精气神足就出现眼前。

8. 蛰藏气穴

歌诀

朝北斗、对明星，吸呼绵绵意守中，
回光返照入自动，一点一点意引行，
下降不可过丹田，上升只能到绛宫，
久动而静气入窍，大定得之蛰藏功。
心肾交，神气凝，气归元海寿无穷，
乾坤日月要和合，戊已坎青交后升，
小定十日不食睡，大定七七呼吸停，

识死性活根蒂固，形神俱妙四大空。

蛰藏功法，是道家养生功法中的高级功法。所谓蛰藏，正象蛰虫藏于地下，不食不动，似死非死。小定数日，大定能数十日。这种功夫只能适用于过去入庙出家之人。而对我们当代人来说，是不适宜的。今公诸于世是让人们知道我们的祖先也有这步蛰藏功法。尤其给研究道家养生功法者，提供点参考罢了。

余师千峰老人曰："此蛰藏之法，是将祖窍前翕聚那一点阳神气收归于气穴之内，名为凝神入气穴。此气穴有内外两窍，外窍为阴阳之宅，胎息之根，呼吸之祖。内窍者，长胎住息之所，入大定之室。内呼吸上不过心下不过肾，久而久之真气入窍，忽然大定得矣"。又云："翕聚蛰藏祖气中，真入呼吸里边存，窍内有窍名橐龠，息往息来神气入中。"

基于七步翕聚收光法，将远去欲飞之气光，用子卯午酉子收回，送归土釜牢牢封固。此时坐如初，用回光返照对斗明星下视丹田出息微微，入息绵绵，火视静极，但觉丹田有一股热流，蠕蠕融融动荡其中。此时必不外驰，以意引导将此热流向上运于心下绛宫，而由绛宫运于肾位丹田气穴。即上不过心，下至肾。久动而静，忽然人了窍中窍，真气穴。此刻呼吸顿断重入胞胎，再造乾坤，实乃心肾相交，神气合一之功。尤如蛰虫之蛰藏，道家为之入定，释家为之神定。小定数日，大定数十日，而自己的识神则茫然无知矣。古人所谓气归元海寿无穷即指此步功夫。

祖了空禅师嘱千峰老人曰："子若不明白乾坤、日月、坎离、戊己、黄婆、四象、金丹，一时记不清楚，分不明白，可

由七步翕聚之光收归我腹内，用回光返照法，常常照丹田，久静而真气必动，一动一点一点上升到绛宫，用真意一定，真气又下降，一点一点降至丹田，久动而后静，忽然之间，真气入我真气穴内不动，此入大定矣。此为心肾相交，又为坎离交媾，又为四象和合、又为水火既济，既送归土釜牢封固，即是祖窍炼出真气，送在下丹田内不动，刹那间即一日夜。以此不动之入定，可七日不食，由浅入深，可炼至七七四十九日不食，方为真人大定矣"。

另外佛教瑜珈功，有的功深者，埋在地里数十日，仍可复活。我国道家的蛰藏功，也能口鼻无呼吸，六脉皆停，大定七七四十九日。这与释家三禅脉住，同一道理。这说明道家也有这步功法，不过不易达到罢了。

9. 大周天蒂踵呼吸法

歌诀

大周天、神宜凝，吸呼往来在蒂踵，
消息引动相兼连，法轮自转是正功。
真气上升后天降，真气下降后天升，
四个呼吸不用鼻，功到气足自然灵。
细引气、慢扇风，息往息来神入中，
且忌烈火煮空铛，江里有水船可撑。
真人蒂踵呼吸法，道家称为炼丹程，
功夫到此防夜漏，闭关上锁再加封。

蒂踵呼吸法，是道家内丹术的炼丹法，丹即是神气的和合凝集。道家把下手炼精化气为采药，把炼气合神为之丹，是取

其药能治病，丹能延命之意。实则也是强名而矣。

蒂踵呼吸是在八步蛰藏功之后，方可进行，否则就如烈火煮空铛，旱河撑船劳而无功。

坐如初功，二目合并含光凝神，由祖窍吸气，心意由祖窍往里至玉枕。接着由玉枕再往祖窍呼气。吸呼往来于祖窍与玉枕之间，从祖窍到玉枕再往祖窍呼吸。吸呼往来于祖窍与玉枕之间。从祖窍到玉枕一吸为之消，从玉枕到祖窍一呼为之息，用这一吸一呼的消息来引动真人呼吸处。千峰老人说："祖窍内一吸气，心意由祖窍至延髓梗为消，后天真气由踵管上升至尾闾过夹脊、玉枕至泥丸宫此为根生于踵。又呼于蒂，是由延髓望外至祖窍下通任脉管根即生死窍。延髓至祖窍一呼气，心意由延髓至祖窍为息，后天真气由蒂管至祖窍过十二重楼，绛宫、气穴至生死窍，此为发于蒂。此是后天两个吸呼。蒂踵消息，不用口鼻吸呼气，此踵蒂消息久练，自然先天真气被后天气引动，先天真气升，后天真气降，先天真气降，后天真气升，此是四个呼吸不用口鼻之气，为大周天，无时无候无间断也。"又为法轮自转。

在用蒂踵消息呼吸时，吸呼越长越细越好。无论是吸还是呼都要发出壶水在火上似开未开的声音。这种从延髓到祖窍，由祖窍到延髓的一呼一吸是引子，如做饭拉风箱一样，待引得先天气与后天气彼此升降时，法轮自转，引子也就失去作用。

了空师祖曰："四个呼吸分先后，若用口鼻迈不真，吸踵呼蒂连真气，这个消息引转轮"。又曰："后天吸呼在山根，先天真气丹田升，二气一合连上下，差之毫厘不转轮。"

千峰老人曰："这踵之头在后脑海即延髓，下通脚后跟，一吸踵处至山根即是蒂处，其后天气由脚后根上升至尾闾过夹

脊、玉枕至泥丸宫，此是后天一吸踵之处。这蒂之头在山根即祖窍内，下通生死窍，一呼蒂处至后脑海，其后天气由泥丸宫下降通上鹊桥，玄膺穴，十二重楼过绛宫下降真气穴至生死窍，此为后天一呼蒂之处。此是后天两个吸呼，用蒂踵消息引动先天真气由气穴内生出下通尾闾一度一度上升至乾顶，后天气一点一点下降至生死窍。先天气由乾顶一度一度下降坤处，后天气由生死窍进尾闾关一点一点上升至乾顶，此为先后天呼吸四个往来不用口鼻"。伍祖冲虚云:"火候谁云不可传，随机默运入玄玄，考观往昔千千圣，呼吸分明了却仙。"

王重阳祖师云:"神不离气，气不离神，吸呼往来，通乎二源。"

八步蛰藏入定，九步踵蒂吸呼都是炼养舍利的功法。也是属于小周天即将完成，大周天即将开始，因为小大周天是一个整体，不能截然分开。当小周天炼精化气而成舍利，大周天就是炼气化神而结胎，所谓的胎即神气的结晶。比舍利更高一级的精、气、神三者的产物。

10. 固精关门法

歌诀

真气动、响警钟，谨防夜漏失元精。
勤修若炼来不易，休让命宝一旦倾。
睡用五龙盘体法，醒有降龙伏虎功。
提根吸气转四九，舌接督脉鼓巽风。
头转眼随循子午，后升前降气归中。
功毕两手搓腰眼，关门上锁再加封。
会得固精关门法，益寿延年信非空。

固精关门法，是道家养生功法中最重要的一步，是用来预防夜间睡熟后丢失元阳的方法，也是医治梦遗滑精非常有效的方法，万勿等闲视之。

当通过前九步功法的勤修苦练，筑基将成未成之时，谨防夜间丧失元阳。原因是由于坚持不懈的练功，日积月累精气越来越足，身体越来越健康，百病全无，但每逢夜间丢丹，白天必有真气跳动之景，即淫根会阴穴处跳动。这即是夜漏的警钟，夜失元阳的讯息，人睡前要用固精关门法将精门关闭，方能高枕无忧。多用功少睡眠。

固精关门法：坐如初步，平心静气，将左手中指曲回所点之处即龙穴，再用右手中指去点住左手中指所点之所，左手中指自然伸开去点右掌劳宫处之虎穴。此时左手掌心向上手背向下，右手在上掌心向下，两手掌心合在一起，除两手中指相互点穴外，其余各指自然伸开，两手合掌横放在脐下；舌接上齿外唇内人中处之督脉弦，同二步转法轮收气一样，提肛吸气，眼随头转，由会阴子位向左上泥丸午位，随之鼻子一呼气，从午位由上向右下复到子位为一圆周。如此转一吸一呼一圆周，转九圆周一停。每转九周一停，共转四个九周。大致用三、四分钟左右。但务必上下相随，完整一气。转完四九三十六周。再静坐十至二十分钟，然后用两手掌心搓腰眼，发热为止，这即是关门上锁再加封。这样人睡就比较安全了。

两手心的龙虎二穴之脉，通寸关尺之脉，寸关尺之脉内通心肾，即左手龙穴通心，右手虎穴通肾，将龙虎二穴点住，能闭心肾之气不动，再用神气将精气闭住，故不能任其自然而出。

五龙盘体法，是卧功，又谓卧禅。睡眠时侧身而卧，一手曲肱，一手摸脐，一腿卷曲，一腿伸开，舌顶上腭，行深呼吸，未睡心先睡目，心息相依，至虚极守静笃，达到身心两忘，形神俱妙而至入定。

睡眠姿势：侧身卧，一腿伸开，一腿卷曲，一手捂睾丸，一手曲于面部，或双手捂睾丸。这样有两个好处，一是常使睾丸发暖，二是睡熟后精撞阳关一撞即醒，便于手点手死窍（用四步炼精化气法，炼而化之必经口传），而不致精撞阳关醒来无所措手。

宴息法，也是道家卧功的睡禅功。在入睡前用打嗝法，将浊气嗝出易于入睡。在睡前和坐前都应用打饱嗝似的宴息法，七口后再入坐或入睡，对于入静入睡者都有帮助。

关门固精是为了养精蓄锐，精足炼精化气，气充则炼气化神，神满则炼神还虚，故有精满不思淫，气满不思食，神满不思睡之说。固精而不是固守死精，必须使运转不息，知流水不腐，户枢不蠹，生命在于运动，这与炼精能气同一道理。

固精关门法，正如古人所说："运罢河东君再睡，来日依旧接天根"。

11. 虚室生白蟾光现

法诀

蟾光现、心莫惊，须知炉内丹气充，
虚室生白非是幻，三花聚顶暗室明，
欲知舍利足不足，一盏明灯九转功，
转罢一九闭目看，丹足圆月亮晶莹。
有暗光、丹未成，继续温养再加烹，

寂静犹似龙养珠，谨慎处女怀孕同，
且戒十损勿伤气，不思食睡神自灵，
神气合一舍利就，六景现时丹已成。

虚室生白，蟾光出现，是通过前边十步功夫即下手炼精化气，转手炼气化神以及文烹武炼神气合一养成舍利，这时三家相见，精气神三宝养足，混融一团，道家谓结丹。充于内必形于外，就能出现虚室生白的征兆。由于蟾是三足，故道家将精气神三足发于外的光称为蟾光。

什么是虚室生白蟾光出现呢？当夜间坐在暗无光亮的屋子里，忽然眼前白光一片室内所有的东西清晰可见，但一闪即逝。如果经常出现这种景象，这是神气合一内丹已成的征兆。此时仍以至静为主，似龙养珠，如初女怀孕，要小心谨慎（龙养珠是道家一种术语）。

身内的舍利即内丹检验的方法是：古时用棉油灯一盏，现在可改用一号手电筒将盖子去掉，立起来，灯头朝上放在面前。二目高低与灯泡平，距离一尺三寸左右。心定念止，二目睁开注视灯光，头颈盘旋，二目仍视灯光，头转眼不转。头转时依然走子午卯酉四正路线，即由下子位向左上午位，由午位不停紧接着向右下子位这为一转。如此一气转九转，转时不要一定配合呼吸。九转功完后闭目看光，若眼前圆光，圆满晶莹亮如秋月，这即是内丹已足。如果眼前之光不圆或内有暗光这是内丹不足之兆，应继续用功，过一段时间再检验一次，只待此光圆陀陀、光灼灼，晶莹皎洁亮如秋月，方知自己内丹已足。但此功不宜太勤，练的太勤会感到头晕。

这步功夫道家谓之取火提火。取火者是取外界之灯火，提

火者是提身内的真火，即神火。此是检验自身内丹足与否的办法。功夫至此当以静坐滋养舍利为主。每日参禅打坐，两眼合并，下照坤脐，炼的脸上虫食作痒，又如珠网罩面蚂蚁爬行，左耳龙吟，右耳虎啸，通身苏麻，其身如在云端，形神俱妙乐不可言。炼功坚持不懈，自然会神满不思睡，气满不思食，精满不思淫，外阳缩如怀抱幼儿。此时谨防走失元气，故有谨戒十损勿伤气之说另外在坐功时还有六不可，即一不可起念，念起则火炎；二不可意散，意散则火冷；三不可外视，外视则神驰而伤魂；四不可外听，外听则精散而伤魄；五吸呼不可骤，骤则散漫无归；六吸呼不可停，停则继续无力。忽断忽续，或燥或寒，皆有害于舍利成就。必须安神于气穴之内，勿忘勿助，似守非守，绵绵不绝，念花在兹，先存后忘入于混沌杳冥之中，这是滋养舍利惟一妙诀。

虚室生白现蟾光，绝非幻觉，而是精气神三宝养足自然凝结成舍利。精足眼前出现的为慧光。舍利足出现的光为蟾光。慧光蟾光本属一体，蟾光是由慧光发展而来的。慧光如月光，蟾光似金光。蟾光是精中的阴气，二目合并发出的光是真阳气，阴阳二气和合所发出的宝光为金光。

12. 舍利养足现六景

歌诀

舍利足、六景来，无根树上花正开，
金光一现择静地，早结道侣备法财，
二现止火不用风，四项不全花莫摘，
五气朝元归祖窍，三花聚顶见如来。
龙又吟、虎又欢，仙乐齐鸣在耳边，

身涌鼻搐遍体酥，丹田火炽两肾煎，
马阴藏相志还童，金光三现过大关，
筑基炼已功成就，性命合一结金丹。



这步功夫完全说的是景象以及为过大关的准备工作。

千峰老人曰："精升与性交即得慧光。慧光色似月光，光圆足满为八两。气降与命交即得金光，金光色似金黄，光圆足满为半斤。二光合一为一斤炼成舍利"。丹经所谓性要八两命半斤之说，什么金乌髓玉兔精二物捉来一处烹之说，都是炼内丹的术语，也是比喻。

当精气神三宝炼足三花聚于顶，心肝脾肺肾五气气朝元，舍利养足必然就会出现六景。六景即：一眼前有金光、二脑后有鹫鸣即仙乐鸣，三左耳龙吟，右耳虎啸，四丹田火炽，五身涌鼻搐，六马阴藏相。此六景是舍利养足的征兆。

眼前金光：炼功至此当以静养为主。在未现金光之前，有时眼前常发现刷一道电光，道家术语为金机飞电。这是金光出现之前征兆。出现此征兆仍须静定，应终日二目下视丹田，当眼前出现皎洁如电的性光时仍须静定，在久久静定中忽然在眼前皎洁的性光中又出现金光，此即是金光一现。做服食过大关的准备工作。

所谓的法：包括过大关的法诀，防危虑险的法器，如木底座状如馒头，木束年状如眼镜不要镜片，只要堵鼻的鼻塞，闭阳关。

财：即钱财，是供道侣生活用的费用。

侣：即道侣二至三人，其中必须有精通过大关口诀的。

地：选择离城镇不远的僻静处，当然庙宇、山洞不受干扰

之处，更为合宜。

龙吟似隐隐气笛之声，虎啸似呼呼的风声，鹫鸣脑后似音乐之声，是精气神足之真火发出的音响，不同于邪气上升的耳鸣。

丹田火炽，两肾汤煎，即身内三味真火忘于内而形于外。三味真火君火、相火、民火。精为民火，气为相火，神为君火。身涌鼻搐，是身在动，鼻在抽搐。

马阴：是外阳缩回如在胞胎；藏相：是脖下相骨缩回。相骨即气嗓管突出的疙瘩。另外还有珠网罩面，浑身奇痒等征兆。

金光二现当止火，止火是采药不用呼吸气之巽风。当止火而不止火，势必导致炉崩丹飞前功尽弃之患。

如果法财侣地四项设备好，当金光二现再采药时只能用意领，而不能用吸呼巽风，火逼金行的功法。只好用意领采取继续，补养舍利，并百倍注意夜间丢丹。此时应戒七情、九气、十损。十损在十一步中已有。九气：怒则气上，恐则气下，喜则气缓，悲则气消，惊则气乱，思则气结，劳则气耗，寒则气收，热则气泄。

以上这些征兆，是证实舍利子已足。

13. 采大药服食过大关大周天

歌诀

入静时、万念空，金光三现再用功，
六根震动产大药，五龙捧圣上离宫，
真宝遇阻动后引，侣搓髓解关自通，
羊鹿牛车各献力，吸舐撮闭吸托升。

过三关、升泥丸，上下鹊桥要堵严，
阳火阴符化甘露，润吞金液入丹田，
从此已得天上宝，神气合一了大还，
男了马阴女缩乳，返老还童寿延年。

当法、财、侣、地四项备齐，即可入静室用大功。此时此刻应万念皆空，人坐前用状如馒头似的木底坐裹上丝棉抵住谷道，以防下鹊桥漏丹。每日盘膝端坐，二目下视丹田，静久六景自现。待眼前金光三现，这正是采大药的火候已到，此时用六根震动的口诀，将舍利震出发动。谷道已有木底座抵住，舌舐上腭，再用吸舐撮闭，五龙捧圣，三车上之法，将舍利子升到泥丸宫，再用进阳火之十六，退阴符二十四，经金与玉兔左旋右转地搅动，将祖窍内的真性气与气穴中的真命气，阴阳二气合一，化成真种子脱落，走鼻根玄膺穴，此刻上鹊桥漏丹处鼻窍已用木来年堵塞。只有润吞，下降十二重楼，过绛宫下入丹田温养子中，这是采大药过大关的全过程。

什么是六根震动，何为五龙捧圣以及过关服食的具体功法?

六根即眼、耳、鼻、舌、身、意六根。如睡觉打呼噜，可使六根震动。舍利子被震动后，势必下行，下鹊桥前有五龙捧圣，即双手十指叠成五指，用两手中指抠住生死窍喻为五龙，捧圣是指捧舍利子。下边阳关，谷道已闭，舍利子只有沿着督脉上行，此刻道侣急搓尾闾搓热髓解，等舍利自动撞关时，两手往上一棒，两眼慢慢地从左往上一转，如羊拉车，其力在尾。轻微上引，舌顶上腭，随其真宝自动之机，鼻内往回一吸气，腰眼一挺，但觉尾闾关咕嘟一下通过。且记必须真宝先动

而后引，万勿先引而后动。尾闾已过，道侣急搓督脉，真宝一度一度上升。至夹脊关真宝遇阻不动，真宝不动，一意不动，万勿不动先引。道侣轻搓夹脊，热而髓解。待真宝自撞夹脊关时，借真宝自动之机，两手往上一撑，两眼迅速地往上一转，如同鹿拉车轻而快其力在脊，舌顶上腭，随真宝自动之机，鼻子一吸气，腰眼往一挺咕嘟一下真宝渡过夹脊。道侣向上急搓，真宝一度一度上升，至玉枕关遇阻不动，真宝不动，一意不动。道侣急搓玉枕，热而髓解，真宝忽然自动撞关，随其自动之机，两手往上一撑，舌舐上腭，鼻子一吸气，两眼用力往上一转，如牛拉车快而猛，其力在顶颈，但觉咕嘟一下渡过玉枕关。道侣仍急搓风府，真宝进入风府与延髓结合，过小脑，脑桥，进入大脑中心，性神室，此是真命气之宝与真性神之宝，二宝神气合一，道家谓之性命同宫。道侣此时用木来年堵塞鼻窍，以防上鹊桥鼻根漏丹。真宝进入神室后，再用进阳火，退阴符之功，即大周天炼气化神功法。

进阳火是目由下往左上转睛，走子卯午酉子如此子卯午酉转九个圆周一停，闭目看光。共转四个九圆周，为进阳火三十六。退阴符是二目睁开从上午位向左下右上转睛，走午卯子午酉如此午卯子酉转六圆周一停，闭目看光。共转四个六圆周，为退阴符二十四。金乌玉兔左旋右转，将神室内的神气合一之宝化成甘露，润吞下入十二重楼，过绛宫送入丹田，这即是采大药，过关服食大周天的全部口诀。过大关名为七日，实则六日。也正是张三丰祖师所说："无根树，花正开，偃月炉中摘下来，延年寿，减病灾，好结良朋备法财。从此可得天上宝，以任愚迷笑我呆，劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜"。主旨云"金满三车夺圣基，冲开九窍过漕溪，迢迢运入昆仑顶，万道

霞光射紫微。

采舍利子过大关后，必有明显特征，即男子马阴藏相，女子两乳缩回。马阴即外阳完全缩回，如胎儿在母腹时，外阳藏于腹内，出生后使劲一哭外阳才被努出。藏相是下巴颏下气嗓疙瘩缩回，如五六岁婴儿。女子两乳缩回，象五六岁幼女，进而白发变黑，齿落重生，这方是真正的返老还童。

采大药过关服食，是道教性命双修养生功法中极高深的一步。是由初步修性开始，静极一阳来复，气动收气，精动则炼精化气，是为下手法。经过日积月累地下手采炼，精满气足神气合一而产舍利，舍利养足，金光之现过关服食，为大周天转手炼气化神。大功至此阳关自闭，应以温养为主，在定静中时有法轮自转之妙境。

下手炼精化气，采药归炉后，眼前出现的光为慧光。经过卯酉周天与翕聚炼光封固蛰藏，蒂踵呼吸一系列温养锻炼后，出现的光为蟾光。当舍利养足在月白的蟾光中出现金黄色的光为金光，又谓阳光。金光一现，准备法、财、侣、地。金光二现当止火。金光三现采大药过大关。如过三现不采，等金光四现即金逢望远不堪尝矣，所以古人把金光三现视为不老不嫩的火候。金光四现是应该止火而没止火，舍利子遂四现之火化成有形之精溢于外，而前功尽弃，对此万勿忽视。

千峰老人曰："七日采大药，过关服食口诀，无明师传不能过关。非是聪明能悟之法诀。由小周天将精补足，补到金光二现止火采药，金光三现是采大药过关之景到。速用六根震动将舍利子震落，用木底座抵住谷道，舌舐上腭，用吸、舐、撮、闭，五龙捧圣，三车上牵之法，将舍利子升到泥丸宫，用阳火阴符搅动，祖窍中性气与真气穴内命气二气阴一阳合一，

化成甘露，名为先天真种脱落，走鼻根玄膺穴，下降十二重楼过绛宫下入丹田温养于中。”

小周天下手炼精化气为坎离交。大周天采大药过大关，炼气化神为乾坤交，又谓天地泰。张三丰祖师参禅歌中：玄中妙，妙中玄，河东搬运过三关，天地交泰生万物，口饮甘露似蜜甜……就是指的过大关这步功夫。

过关服食又谓金液还丹，金液不同于津液。前者是经过大周天乾坤交媾，阳火阴符化甘露，真种子脱落，甘甜如蜜。后者是在初步入静后，心火下降，肾水上升，由舌下金井石泉所生的津液，又名玉液。而金液是由真性气与真命气，阴阳二气合一化成先天真种子脱落而来。所谓服食正是吞服这先天真种子化成的金液、甘露。将这先天真种子，种在气穴，使其开花结子，所谓养道胎是也。故有小周天炼精化气而结丹，大周天炼气化神而结胎。用现在的话来解释，丹与胎都是精气神的化合物，结晶品。

采大药过关服食之后，关窍已通，此后不用领法轮自转。此时应以二目之神光时时刻刻下照坤腹，久而久之大定得之，息停，脉住，功夫更上一层楼，即佛家所谓初禅念住，二禅息住，三禅脉住。

了空师祖偈曰：“一意不动真种生，二气和合神运工，三东牵上昆仑顶，四相合一空不空，五龙捧圣朝天阙，六根震动真宝升，天地交泰生万物，乾坤交媾产圣婴。”

——引自牛金宝《性命双修养生延寿法》

六、龙门派开通奇经八脉法

开通奇经八脉法，乃是传统性命双修养生功法之要程。历代祖师奉为绝秘，在各丹经、道书中均无泄露。龙门派第十一传人，赵避臣在《性命法诀明指》一书中首次将此功法揭露于世，并对此功法做了较为详细的介绍。开通奇经八脉是整个性命双修功程的下手阶段，炼精化气、行气所必由之路。它基本上可分意通、气通、精通三个部分。在每种具体用法中都起着不同的作用。首先是在初步用功的基础上解决初学参禅打坐时出现的腿脚麻木，气血雍塞，用后天呼吸之气，以意领之，使周身气血流通，经脉畅通，消除不适感，逐孙驱除一身百窍阴邪之气。继而在熟通的基础上，当转法轮收气，降龙之后以真一之气，将八脉逐一冲开为气通八脉。性命双修功法首先是筑基炼己，待子时用功收气降龙采小药用以小补自身之亏损，驱逐阴邪，使五行生克协调，水火相通，内气充盈十二经，十五大络温养周身，减轻病症以致慢慢消逝，体力明显恢复。沟渠满后，湖泽蓄水，阳气才能一一将八脉打开，继距精通八脉不远矣。

〔功法〕

意通八脉法：

取坐势，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸调匀后，用鼻根呼吸。一吸由会阴穴沿着督脉徐徐以意领气走尾闾，夹脊、玉枕至百会稍停，二呼沿任脉走祖窍、绛宫、气穴至生死窍微停。三吸由生死窍提起至气穴处

分开至背后两侧上升至两肩窝。四呼由两肩窝分开双行走两臂外侧阳维脉过两手中指至两手劳宫穴。五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉到胸前双乳稍上处稍停。六呼双下至带脉沿气穴归并一处回到会阴穴。七吸由会阴穴直上走冲脉上升至心下一寸二分的绛宫穴稍停。八呼由绛宫穴下降至生死窍分开双走两腿外侧阳跻脉至涌泉稍停。九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跻脉至会阴穴合并升至气穴稍停。十呼由气穴下降至生死窍定住。

会阴穴又为生死穴；古曰：生我之门，死我户，几个醒来，几个悟……。八脉起于会阴穴，又归于生死窍，故耳丹家将生死窍视为八脉之总根。此开通八脉法用法简单，易学但做用不可小视，小则祛病强身，大则延年益寿。它上通泥丸，下达涌泉，真气集散，周流一身，气合自然，消阴长阳，待到水中火发，雪里花开黄芽可得矣。但气通、精通非经明师口传不可胡猜乱用以免出现差错。千峰老人在《性命法诀指明》中用几位祖师的话讲明八脉之妙用。赵魁一曰："八脉开通却病无，全凭心意用功夫"。刘名瑞曰："尻督一开通属阳，法轮长转身体康。柳华阳祖师曰：亲自在脉中行过，数百次方得成就。

——引自妙春子《龙门派开通奇经八脉法》

七、道家秘传长寿功法

中国道家秘传养生术包括有：站功、坐功、蹲功、跪功、卧功、滚功、爬功等七种功法。每种功法又分十三势。为方便读者学练，现将其中简便易学，而又容易见效的功法予以介绍。

每种功法都有男式（乾功）及女式（坤功）之分，学者可

按性别选练。

〔功法〕

1. 回春功

此功有回春之力，故曰："回春功"。因功在服气养肾，所以又称："服气养肾悠功"，男称："悠肾囊"，女称："顺阴功"。(1) 预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光手视，排除杂念，思想入静。

(2) 起势：深呼吸。先吸后呼，吸气时，脚后跟提起，胸部展开。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸，使小腹鼓起，多吸新鲜空气，呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出，连续呼吸十六次。

(3) 全身抖动：深呼吸后，约停一分钟。全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，然后使整个身体做上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空档中前后微微摆动，女子玉门微开。手指略弯，伸直可觉胀感。照此抖动一分钟，约一百六十四次。

注意：抖动时，双乳、全身肌肉、牙关和体内脏腑器管皆须有震动感觉，方为正确。

(4) 左右转肩。抖动后，两脚同肩宽平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松，嘴自然微微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头。肩头的转动方向是：先左肩提起，由前，向上、向后、向下划一圆周；与此同时，右肩由后往下、向前、向上划一圆周。左右两肩交替协调运转，共十六次。转肩时，要身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭

动，挤压五脏六腑进气排浊。

注意：转肩，不必主动呼吸，要依上体的扭动挤压带动呼吸。练习一个阶段后，在安静的环境练功时，会听到肺部呼吸的呼呼声；由于做功时肠胃的蠕动，还会打嗝出虚恭（放屁）；初练者做转肩动作时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但转肩划圆定要圆满，待动作熟练，身体适应后，可逐步将圆尽力划大为好。

作用：回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，不但为做其他功法打下基础，而且其本身对治疗肩背痛，胃满腹胀，妇女痛经以至增强体质，提高性机能，减肥健美，均有功效。故初学者，应首先练好此功。可反复练习，每日二次，每次三、五分钟。

2. 上元功

此功有增强元气的作用，故曰："上元功"。其特点是做功时用两腿根部挤压外生殖器，所以又称"挤阴功"，男称："挤肾囊功"，女称："挤肾阴功"。

做法：

(1) 预备式：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视。

(2) 起势：左手慢慢提起，手心向上，五指略分，沿胸前正中线由下而上运行，运至胸前时右手开始跟行，左手继续向前方运展，目光随左手转移，左手到顶点（但臂不伸直）后翻掌，成海底捞月下行；与左手上行的同时，左脚尖沿地运经右脚内侧，虚步划弧，向左侧伸出落地屈膝，前后两脚相距约六十公分，躯干随之向左转动，身体重心移至左腿，右腿随身左

转，右脚跟微提，成左腿弓步，右腿半弓，双腿根部内侧相应紧扣，使肾囊有轻微的挤压感，以上为左侧动作。接着做右侧动作：躯干从左转向右，右手顺势向前方运展，左手从下向上跟行，右手运屋至顶点翻掌，成海底捞月势下行；与此同时，两脚方向从左转向右，成右腿弓步，左腿半弓，双腿根部内侧紧扣，至此完成右侧动作。左右两侧动作相同方向相反，交替进行，各做八次，共十六次。

注意：全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要连贯自然，不要中途停顿。此功关键在于两大腿根部在转体时向内靠，使其挤压外生殖器。此势动作按其幅度及体势下蹲的程度可分大、中、小三种运动量行，中、老年人或初学者一般可练小、中势，青年人可练强度大的大势（但必须由小、中势开始）。女性月经期，孕期忌练。

作用：起势后两臂自然弯曲，能够畅通双臂动脉，活顺气血，增进骨节肥肉弹性，防治脉管炎。因功法动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳和天宗众多穴位，对防治半身不遂，老年性髋胯关节炎和肩周炎，以及肾亏引起的腰背痛，均有较好疗效。男性悠挤肾囊，促使睾丸健壮，增强其机能，以防疝气、精索曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松弛，加强蠕动，提高排浊能力。

3 八卦形功

此功特点：双手在体侧划弧，其轨迹似“八卦”，故曰：“八卦形功”。

做法：

（一）预备势：全身直立，双腿分开，两腿距离与肩同宽。两臂置于体侧，双手自然下垂。全身肌肉放松，目光平

视。排除杂念，思想入静。

（二）起势：双手自下而上抬起，成抱球势，与肩等平，双膝稍屈。左手继续向上运行至头顶上方，身体向左转四十五度角，上身正直，左腿弓步，右腿半弓。接着，右手在右体侧划“八卦”。划法如下：右手从体侧右下方，向前、向上运行，到顶端翻掌向后，划一整圆，复归原位。然后右手沿着所划圆的垂直直径，从下而上划一S形。至此，右手便完成了划“八卦”的动作。当右手划完S形运至顶端时，翻掌经上向前划圆，右脚顺势向前迈出一步，右腿前弓，左腿半弓。当右手划圆至头顶上方时，左手向左下方运行，跟着，在左体侧划“八卦”，划法与右手相同，但方向相反。当左手完成划“八卦”动作，运行至头顶上方时，右手从头顶上方向右下方运行，右脚顺势后退一步，左腿全弓，右腿半弓，开始做第二次划“八卦”动作。两手交替进行，不得停顿，左右各做功八次，共十六次，时约一分钟。

注意：此功沿地进行。左右换功时，身体重心要后移，手划S形要力求准确，凡遇翻掌动作时，皆挺胸、抽臂、缩肩。两手动作的同时，身体要相应柔动，互相配合，使全身肌肉都在转动。

作用：此势动作广泛涉及全身各部位的穴位，双手不停的运行转动，使肩井、肩髃和颈部充分运动，直接刺激人迎、天突、缺盆、风池、风府、大椎诸穴，对防治神经衰弱，头晕头疼、中风与脑血栓等病症效果较好；而双手划S形动作，对于双肋、神封、乳根等穴位触动较大，可防治肋膜炎，心肌炎、乳腺炎，甚至可预防癌瘤的发生，抽臂翻掌动作，强烈牵动后脑枕骨，可使大脑清醒，开窍增智，补脑功效尤佳。

4. 鹏翔功

此势动作如大鹏展翅翱翔长空，故曰：“鹏翔功”；又因此功两手在体前转动划圆，其轨迹形似连环∞，所以又曰：“平环功”。

做法：

（一）预备势：两脚分开，与肩同宽，肃穆静立，挺胸收腹，双膝稍屈。

（二）起势：双手形同抱球，由下而上抬起，抬至胸口处翻掌，左手手心向上，右手手心向下，相距三拳，躯干向左转，由左至右来回作∞形转动。两手心相对，顺势在体前运转划∞形，即两个连环的圆。在左侧划圆时，左手领先在上，右手在下同时跟行。运至胸前时，相对翻掌，改为右手领先在上，左手在下同时跟行。左右两侧动作交替进行，连续划圆各八次共十六次。

注意：双手划圆时，手指应微曲，上行时，手臂要尽力前伸，后腿相应挺直。精力集中，目光随手转动；转体时，主动收缩小腹，动作协调，柔顺、连贯。做功次数可视各人体质情况，酌情增减，但起码做到规定次数。

作用：上体部位伸曲转动，牵动手掌的商阳、少商、少泽、合谷穴位和肩部的肩髃、风池穴位，可防治因肥胖导致的脑溢血，脑动脉硬化、中风、神经性头痛及心血管疾病；由于功力集中于腹部的气海穴和髋胯两侧，减少皮下脂肪及厚度，消耗脂肪沉积，对男女减肥，尤其是女子产后保持形体美，独具效力；又因身体左右旋转做环形运动，则会从两侧较强刺激腰骨处的肾俞穴和命门穴位，可防治肾虚，腰椎骨和坐骨神经

痛。

5. 龟缩功

此势做功时，重点动作是缩肩伸颈，形如龟状，故曰："龟缩功"；又因此功两手移动的轨迹是多个圆，其状如环环相套，所以又称"复环功"。

做法：

(1) 预备势：两腿分开，与肩同宽，挺胸收腹，双腿微曲，两手自下垂。

(2) 起势：两臂向前抬平，两肘微屈，左手向下划半圆至小腹处，手心向上，两手成抱球势。身体重心移至右腿，躯干前倾，微向左转。左脚向左方迈出半步成弓步，右脚后蹬伸直，脚不离地，与此同时，左手向前方伸出，屈腕，手指成水平，右手向右下方按下，拇指触在胯部，成奔马势。左掌向外翻掌，抽臂后拉，左肩头相应由上向后，向下转动，然后左手屈臂于左胸前，接着右肩带动右手，从右下方向前划半圆，屈臂置于右胸前，上体后仰，收腹、弓腰、缩颈、形如龟缩。向后转肩落肩，双手往下、向前、向上大圆至胸前，向后转肩落肩，双手再向上、向前、向后转肩落肩，双手重复做图九至十四的划圆转肩动作一次，当双手回至腹前做转肩落肩动作后，躯干向右转，两手成抱球势，身体重心移至左腿，右腿虚步，并向前迈出半步，成奔马势，开始做右侧动作。右侧动作雷同左侧，但方向相反。左右侧动作交替进行，共做四遍。全势的结束动作是身体向左转，自然收功。

注意：两手划圆时，头颈部舒展随手运行，动作不可太快，一定要注意肩颈腰的配合；划圆后收臂时，颈、胸、腰、腹成 S 形，方为功力到家。

作用：松弛腿、臂、腰、腹等部位肌肉群，削减皮下肥厚的脂肪，可防治肥胖引起的老年性半身不遂和糖尿病；双肩双肘相对运转，可扩展胸围，对防治肺病、气管炎和促进体形健美，均起妙效；上部头颈伸缩，可调节大脑、中枢神经，有益于治脑血管疾病。

6. 龙游功

练此功时，躯体扭动形如蛟龙出水，卷屈层出，故称："龙游功"。又因做功时两手在体前、体侧上下左右移动的轨迹是三个连续的圆，其状如环，所以又名："三环功"。

做法：

(1) 预备势：双腿内侧紧贴，两脚并拢踝紧靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑，意念青春。

(2) 起势：上臂夹紧，屈肘合掌于胸前（图二）。合掌向左侧倒，右掌在上，左掌在下，右肘抬起，头、上体向左侧倾，臀右摆。合掌双手向左上方伸出，经头顶朝右侧划圆至胸前，变成左手在上，右手在下，手指向前；与双手划圆的同时，臀部由右向左摆动，再由左摆回至正中位置，并微屈膝，屈髋，使身体重心有所降低。这时双手已经划完第一个圆。接着双手向左侧下方划半圆至腹前正中位置，右手在上，左手在下，五指向前；与此同时，臀部向右侧摆，再从右摆回至正中位置，继续屈膝屈髋，身体重心较前又有所下降，完成第二个向下划的半圆。两手继续向右侧下方划半圆至腿前正中位置，左手在上，右手在下，手指向前；同时；臀部又向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心再下降至半蹲的最低位置，完成向下划的第三个半圆。以上完成的是由上而下划圆的动作，下面开始做由下而上的动作。

动作接前，两手合掌向左侧上方划半圆至腹部前，继续保持左手在上的姿势；同时臀部向右摆，再从右回摆至正中位置，身体重心有所升高完成向上划的第一个半圆。两手继续向右侧上方划半圆至胸前，右手在上，左手在下，手指向前，同时臀部向左侧摆，再从左回摆至正中位置；身体重心继续升高成直立，完成向上划的第二个半圆，回复起势动作。至此，全部完成做功一遍动作，双手合掌从上至下共划了三个连接的圆，臀部从左至右来回摆动六次。照此连续做功四遍。此功最后收势是：合掌双手划完三个圆到胸前后，继续向左上方划半圆，运至头顶正上方，然后垂直下落至胸前，双手自然放下。

注意：双手划圆要准确勿走捷径；腿髋，随手划圆上下屈伸，臀部移动掌握重心的高低；初练者腰部摆动要小，防止扭伤，久练后，腰部力量加强手臂划圆可以加大；做功时身体重心前移，置于脚掌上。

作用：此功主要活动了躯干部位，使督脉得到调顺，并可防治脊椎的骨刺增生；老年人练此功，可保持腰直不弯；妇女练此功尤其理想，可避免腰腹肥大，骨盆肌松弛，使腰肌柔韧灵活，体形健美。

7. 蟾游功

古时金蟾为仙兽，此功动作模仿蟾蜍游泳的姿势，故曰："蟾游功"，又因此功动作主要是双手在身体的前下方来回划较小的圆，其轨迹如同两个小环，所以又名"小环功"。

做法：

(1) 预备势：双腿内侧贴紧，双脚并拢，踝相靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑。

(2) 起势：双臂沿身体两侧弯曲提起，两手五指并拢，紧

贴双乳两侧，屈膝、收腹、缩颈。身体成下蹲姿势，双脚后踵微提，重心落在双脚涌泉穴位置。接着，两手前伸，分别在胸前左、右两侧从里向外各划一整圆，复归原位，如同蛙游动作；在两手动作的同时，配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、翘臀。双手由前向后划圆八次。之后，双手在胸前由后向前划圆八次；在双手由后向前划圆的同时，亦配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、翘臀等动作。两手前后共划圆十六次。

作用：此功不仅可以柔肢，细腰、减肥，而且其伸颈、缩颈的龟探动作，对防治头脑晕厥、颈部僵硬、手颤摇头和神经衰弱、失眠健忘等皆显其独到的功效。久病初愈不宜做其他活动者，辅练此功，甚是理想。

8. 天环功

此势动作是，双手在头顶上方划大圆，用向上的手心吸天阳，故曰"天环功"。练功者若是衰老残疾之身，练天环功不适应，可练地环功。

作法：

（一）预备势：两腿分开，与肩同宽，两肩自然下垂，五指微曲。

（二）起势：两臂从前面抬起，掌心向上、抬至与肩齐时翻掌，双手手心向上，在头顶上方从左至右划一大圆，共划四次，然后反方向从右至左再划四次。

注意：划大圆时，腰部要尽量后弯，但重心在前，要用腰部带动手臂划圆；双腿勿直挺要稍曲以便于转动；两眼随手转移，头部随双臂运行，初练者动作宜缓。

作用：此功意在调节肺、胸、心、肾功能，可防治鸡胸、驼背和女性乳房塌陷。

9. 地环功

此势动作是，双手在胸前划大圆，用向下的手心吸地阴，故曰："地环功"。年高虚弱者练此功，犹为适宜。

做法：

（一）预备势：两腿分开，与肩同宽，双手置于胸前，手心向下，手背与双乳平行。

（二）起势：身体偏左，双手伸向左前方，左腿同时向左前方迈出半步，双手尽量前伸，带动身体成弓步。然后双手从左至右在胸前划水平圆，腿则相应由前弓步变为后侧弓步，身体亦相应由偏左偏前而改为向右向后倾。循此连续划圆八次。再收左腿换右腿，双手照前反方向划圆八次，共做十六次。

注意：双手划过胸前时，腰部要相应转动；划圆要竭尽全力，务求圆满。

作用：地环功实为天环功的补功，作用与天环功相同。

10. 人环功

此势动作特点是双手在东、南、中、西、北等五方位，交替转动划圆，两脚的移动轨迹如四个人字，故曰："人环功"。因做此功时，要求动作敏捷无声，如猫似虎，所以又称"猫虎功"

做功：

（一）预备势：两脚分开，与肩同宽，双膝自然微屈，手臂下垂，全身放松，眼视前方，脸含微笑，意念青春，态度安详。

（二）起势：双手心（劳宫穴）相对，自然向前举起，至头顶（神庭穴）位置，两手合谷相对，向左右分开，手心向上；紧拉着，身体重心移向右腿，左腿向左侧迈出半步，右脚

跟微抬向左转四十五度，顺势转体，面向左方。两手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，当双手十指（十宣穴）向下运行至左膝盖上方（阳关穴）时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处，（膻中穴）时，转动肩轴一圈，顺势合拢十指向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在左腿上，至此完成了在左方（即东面方位）的动作。接着，身体重心移至右腿顺势向右转体九十度角，收左脚向左前方迈出一步，其移动的轨迹如“╭”，象个“人”字。接着，两手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，身体顺势前倾，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，然后开掌向前方划弧，身体顺势前倾，重心落在腿上，如猫扑姿势，至此完成了在前方（即南面方位）划圆的动作。接着，身体重心移至右腿，收左脚向身体左方移一步，其移动轨迹如“╭”，象个“人”字，左右两脚站在一起势时的位置上。两手从上方分开，向左右两侧下落划圆，与此同时，弯腰曲体，当两手运行至两膝内侧（血海穴）之间时，合掌上行，身体相应向上引伸，当合掌运行至胸口处时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧、如猫扑姿势，至此完成了在中间位置划圆的动作。接着，左脚跟微提，向左方转动四十五度角，身体重心落在左腿上，顺势向右转体九十度，收右脚向右前方迈出半步，其移动轨迹如“╮”、象个“人”字，左脚跟再向左转动四十五度角，双手从上方左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰曲体，当两手运行至右膝盖上方时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至

左腿，当合掌运行至胸口处时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在右腿上，如猫扑势，至此完成了在后方（即北面方位）划圆动作。接着，左脚跟微提向右转四十五度角；收右脚向左迈出一步，其移动轨迹如“⌟”，身体顺势向左转九十度，左脚跟继续向右转四十五度角，右脚跟也向右转四十五度角，身体相应再向左转九十度角，双手从左右两侧落下，自然收势。

注意：起势双手向上举起时，要精神集中，上齿微露，脸含笑意，目光炯炯有神，如猫似虎；双脚前后左右在中间交换位置时，方位要准确，步法要稳健、连贯、敏捷无声，身轻如猫；转体屈伸做划圆动作时，要配合腰腹的协调柔动方为准确。修练此功最好在空气新鲜和安静的环境进行，如在皎洁的月光下行功，则功力更伟；此功可多练几次，不过每次做功不要超过二十分钟。男女练功方法一样，但妇女孕期勿练。

作用：人环功是以阴阳五行学说结合人体精气神而编成的一套培元固本轻身延年的功法，实践经验证明，长练此功，可以体健神足，步履轻柔如猫，记忆力增强，老年人重度芳华，有回春之力。此功的轻体、换步、抽身后坐动作直接刺激了植物神经，交感神经、副交感神经，调节改善了神经系统的功能；两手的升降开合和屈身弯腰部的带脉，以及手三阳、手三阴、足三阳、足三阴诸脉的众多穴位，可以使气血运行畅通，防治颈椎、胸椎、脊椎、腰椎的骨质增生，对肾虚出汗、肾炎、四肢麻本、肺病、胸闷胀饱、肋膜炎、肝炎、肠鸣及乳腺诸症都有较好的疗效；做转体动作时的夹裆，挤压牵动了生殖器官（男子肾囊、睾丸、精索、女子阴道、卵巢、子宫），刺

激了性腺，可调节改善性激素的分泌，对治疗男女各种性缺陷以及防治男女青年手淫恶习均有奇效；由于神经和内分泌系统的功能得到调节和改善，对预防癌瘤的发生，也有相当积极的作用。

11. 八仙庆寿功

此功通过吸天阳养气，吸地阴养血，还真元养精，起强身益寿的作用。又因在行功时，双脚站立成“八”字，两手虎口相合形似“八卦”，抱拳礼拜时，上肢屈曲又象“八”字，动作姿势优美，如同蟠桃盛会，仙人降临人间，庆寿祝福，故称“八仙庆寿功”。

做法：

（一）预备势：全身直立，双脚站成“八”字形，两臂置于体侧，双手自然下垂，手指略弯，脸含微笑，目光有神，犹如身临仙境。

（二）起势：左右两手向小腹运动，左手抱右手，两虎口交合成“八卦”形，成抱拳势，抱拳沿胸前正中线（任脉）由下而上运行，至眼眉（印堂穴）处，双臂抬起，抱拳相应从眉际向内划弧下落至咽喉处（天突穴），手心向下，然后继续运行，过肚脐时，手变平拾掌，行至裆部水平位置时，平搭掌再变成抱拳势，同时弯腰四十五度，成礼拜姿势。接着，抱拳手沿胸前正中线由下而上（经中极、关元、气海、神阙、下脘、中脘、上脘、坛中等穴位）运行，至鼻下方（人中穴）位置，抱拳沿上行路线徐徐下落，回至裆部位置，屈身弯腰成第二次礼拜姿势。接着再抱拳沿胸正中线上行，运至胸前心口处（坛中穴）向外翻拳，手心（劳宫穴）向上，平拳相叠，下落至肚脐下方，再提臂、转身、翻拳、继续下落至裆部位置，屈身弯

腰成第三次礼拜姿势，至此完成了向正面做第三次礼拜姿势动作。

然后，抱拳沿胸前正中线上行，至心口处拳开翻掌，手心（劳宫穴）向上，左手向左前方弧形伸出，右手往右下方弧形伸出，使两手掌心向上吸天阳；与此同时，左脚向左前方迈出一步，屈膝、收腹、挺胸，身体重心移至左脚，目光朝左手运行，右腿屈膝虚步，右脚拇指点地，成左腿弓步，右腿半弓姿势，接着，抽身向后，右腿跟着地，身体重心移至右腿，与此同时，左手依原伸出路线回收至胸前，与左手相合成抱拳势，然后向左后方转体扭身，脸向后瞧，举拳至左耳腮侧停住，与此同时，左腿屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至左腿，成礼拜姿势，至此完成向左后方做礼拜姿势动作。

接着，右脚虚步划弧向右前方迈出一步，屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至左腿与此同时，转体回拳至胸口处开拳阴掌（按道家称手心朝下为阴拳、手心朝上为阳掌），右手向右前上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使双手掌心向下吸地，然后，右手沿伸出路线回收至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回收至胸前，与右手相合成抱拳势，向右后方转体扭身，脸向后瞧，举拳至右耳腮侧停住；与此同时，右腿屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，成礼拜姿势，至此完成了向右后方礼拜姿势动作。

接着，左脚从后向左前方虚步划弧迈出一步，左腿成屈膝弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿；与此同时，转体回拳至胸口处，开拳阳掌，左手向左前方弧形伸出，右手向右下方弧形伸出，使双手吸天阳。然后，左手沿伸出路线回收至胸前，与左手相合成抱拳势，向左方举拳至左腮侧停住。与此同时，

左腿屈膝成弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿，成礼拜姿势，至此完成了向左前方礼拜姿势动作。

接着，右脚从后向左前方虚步划弧迈出一步，右腿成屈膝弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿；与此同时，回拳至胸口处，开拳阴掌，右手向右前上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使双手吸地阴。然后，右手沿伸出路线回至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，举右手合成抱拳势，向右方举拳至右腮侧停止；与此同时，右腿屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，成礼拜姿势，至此完成了向右前方礼拜姿势动作。

末了，回拳至胸前，同时收右脚与左脚跟合并成"八"字，直腿，收势动作是两手向两侧划弧落下。

注意：八仙礼拜的抱拳姿势必须按照道家礼节法则，左手（善），压右手（恶），双手合抱时，两手虎口并合形似"八卦"S；两手伸展吸天阳时，手心向上，吸地阴时，手心向下，两手肌肉放松，手心有发热感；起势和四方礼拜动作要准确连贯。

作用：此功礼拜姿势的抱拳升降，转体扭身和屈膝后坐动作，直接牵动了颈部和胸、背肩、腹、臂、腿等部位的肌肉组织，有利于消减储积于这些部位及胸系中的多余脂肪，防治由于肥胖和生育而引起的臀肌和骨盆肌松弛；做功时，上身动作刺激了肩、臂、手、肘、腕、胸等处的诸多穴位，可防治中老年及更年期出现的肩轴炎、心脏病、半身不遂、高血压、乳腺炎、肋膜炎、胸肋痛和劲椎痛等疾病；做弯腰礼拜和扭颈动作，刺激了前身和后身的任脉和督脉，有利于全身气血的畅通，并可防治腰痛、背酸、脖子僵硬等疾病；行功时，做四面

八方的转体动作，男子轻微挤压了双肾（睾丸与肾上腺）、女子挤压了阴道、卵巢、子宫、并刺激了大椎、气海、关元、中极、神厥诸穴可防治神经衰弱、失眠、健忘、女子月经不调、子宫颈炎，阴道干涩松弛，男子梦遗、阳萎、早泄、滑精、中老年前列腺肥大、青年手淫诸症。

12. 凤凰展翅功（大顺功）

此功姿势，如凤凰展翅高飞，回眸俯视，故曰："凤凰展翅功"，又因此功的作用能缓和练前功时引起的身体感应，所以又称："大顺功"。

做法：

（一）预备势：两腿分开与肩同宽，两臂自然下垂，五指微曲，全身放松。

（一）起势：两臂向前抬起成抱球势，右臂在上，左臂在下。两手上下运臂，手背相对然后向右下方伸展，翻掌，手心由下改为向上，与此同时，左脚向左横开半步，转体成左弓步，身体重心移至左腿，回首俯视，成左展翅势，然后左右手回收，两手背相对，身体重心开始右移，右手向右上方伸展，翻掌，手心由上改为向下，左手向左下方伸展，翻掌，手心由下转为向上；与此同时，转体成右弓步，身体重心完全移至右腿，回首俯视，成右展翅势。左右各做四次功，共八次。

注意：呼吸要舒徐、匀畅，动作缓慢，转体换手应柔和连贯；双腿根部在转体时要挤裆，身体和两臂在舒展时，可有轻微颤动。

作用：凤凰展翅功实为收功，主要是使身体在练过前面较激烈的几势之后，逐渐趋于缓和，转入常态，进入尾声。因而此功有调神理气、恢复平静的作用，对初学者尤为必要。

——引自边治中《中国道家秘传养生术》

八、陈希夷十二坐功

陈希夷十二坐功，系五代时的陈搏所创。陈博，先在武当山修道，五代时隐居华山，后太宗赐号希夷先生。

下面所介绍的坐功二十四势，类似导引术，做起来自然，舒展。初学者要根据个人的条件，灵活掌握，不可勉强，要柔和舒缓。每一动作之后，辅以一次呼吸。

〔功法〕

1. 盘手按髀，转手拗颈，左右耸引各三——五度。
2. 迭手按髀，拗颈转身，左右偏引各三——五度。
3. 握固转颈，反射后向，顿掣五——六度。
4. 伸手回头，左右引挽各六——七度。
5. 换手左右如引硬弓，各七——八度。
6. 换手左右举托，移臂左右掩乳，各五——七度。
7. 反换两手，抑两膝各五——七度。
8. 一手举托，一手拄按，左右各三——五度。
9. 正立仰身，两手上托，左右力举各五——七度。
10. 跪坐伸手，叉指，屈指，脚换踏，左右各五——七度。
11. 两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣三——五度。
12. 双拳踞地，返首向肩，引作虎视，左右各三——五度。

13. 两手托地，缩体闭息，耸身上踊，凡七——八度。
14. 转头左右举引，就返两手捶背，各五——八度。
15. 两手按膝，转头推引各三——五度。
16. 两手掩耳，左右侧各三——五度。
17. 举两臂踊身上托，左右各三——五度。
18. 平坐，纾两手攀两足，随用足间力，纵而复收五——七度。
19. 一手按膝，一手挽肘，左右争力各三——五度。
20. 起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各五——七度。
21. 平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力三——五度。
22. 一手按足，一手上托，挽首互换，极力三——五度。
23. 两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各三——五度。
24. 一手按膝，一手挽肘，左右顾,两手左右托,各三——五度。

——引自李天骥《武当绝技秘本珍本汇编》

九．吕祖神技性命功

本功法流传于八百里洞庭湖畔，其特点刚柔相济、动静相兼，既能意气相聚，又可运动发劲，是道家技击养性的遒劲功。

神技性命功共为十势，曰：五气朝元；日月合璧；精神外

换；丹液内充；卯酉周天；真火炼形；玄关开窍；赤蛇透关；伏虎降龙；气门封固。习练本功乃调养先天真元之气发运神机，转化水谷精微之气；导引吐纳，存蓄天地清灵之气，终而规达练精化气，练气化神，练神还虚，练虚归元，筑基成真，强智强身。

〔功法〕

1. 五气朝元

五气朝元即采纳五方五位五色五行养五脏化归本元之气。本元之气充实，仙道之基筑也。

／①中央黄色脾土→生
／②西方白色肺金　相
采　—③北方黑色肾水　生　→元神之气
＼④东方青色肝木　之
＼⑤南方赤色心火　气

2. 日月合璧

日月相合如玉之美，月之圆也，采浩月当空纯阴之气，纳旭日冉冉初阳上升之气，一阴一阳之谓道，顺乎阴阳则仙道圆也。

亥子时采阴气，可资生阳气，寅卯时纳阳气，可助长阴气。直立面南背北，双手虚叉双胯，然后变左手向上抱球于丹田、吸气，右手分开至右前方，从右劳宫呼气出。尔后右手向上抱球引气于丹田，左手分开至左前方，从左劳宫呼气出，左右交替各做两次。

3. 精神外换

双手五指张开，从两胯下徐徐上抬至两耳同时吸气至丹

田，闭气意守片刻，再抖动周身双手徐徐从两侧用力按下至两胯，意念两涌泉呼气出，可修持得神光外发，时觉太和之气充溢，蔼然灿烂，如祥云之彩焕然呈象，令人神气和畅，忘饥忘渴。如太和之气积如祥云，久而凝聚周身，使凡体如金刚玉貌。

4. 丹液内充

意想红色之气从齿缝贯入天地，与玉液交参而成赤汁，随左右穿掌而冲击丹田，眼内视丹田之美妙意境，耳内听丹田之器鸣，丹液滋润，内丹生成。

5. 卯酉周天

卯应东方，酉应西方。背北面南，左转身双手由面部搂气至丹田，真气自上而下而运，甘露下降，以收内药，行卯酉之周天后呼气出再右转身，势子同上，左右交替各做三次。

6. 真火炼形

少火生气为正气，正气化真火，真火即命门之火，此火充身温煦形神，经曰：形载神，神附于形，有形则有神，故须炼形。

右手劳宫对于百会，左手劳宫对于命门，随吸气右手掌徐徐沿任脉下行至丹田，双手劳宫相对意守丹田片刻后从神厥(肚脐部）呼气出，如此左右交替各做三遍。

7. 玄关开窍

百会为脑之玄关，天目（印堂穴）为眼之玄关，劳宫为手之玄关，命门为腰之玄关，涌泉为足之玄关，此五座玄关，气机畅达则五脏六腑四肢百骸疏通。

双手立掌，拇指内扣，在胸腹而部随呼吸意念轮转运动，吸气意在玄田，呼气意在五座玄关。

8. 赤蛇透关

引气运行大周天，从丹田达内关与外关穴道而出，全身蠕动如游蛇，双手前伸，掌心向上，随身子蠕动由内向外划弧，共做廿次。

9. 伏虎降龙

下肢马步，双手掌向下，由腹前划向右侧，此刻气贯丹田，运行周天，神凝劳宫，变掌心向前方立起，右手立于右耳前，左手立于右肘关节处，左右交替各做十次。

10. 气门封固。

双手中指相接做捧腹状对于神厥（肚脐）距十公分处，意守神厥、命门，全身没有漏气之感，进行胎息约五分钟后，缓缓静目收功。

——引自 褒焚《吕祖神技性命功》

十．因是子静坐法

蒋维乔先生学识渊博，对儒、释、道、医的气功源流都曾涉猎与研究，并曾著书立说，蜚声中外，对日本、东南亚各国影响颇深。是近代我国气功界的先驱者，1914年，他著《因是子静坐法》

〔功法〕

1. 调身

(1)"双盘膝"就是把左小腿盘架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，然后，再把右小腿架在左股上面。这时候，双脚心朝上，常说的"五心朝天"就是这个姿势，这就叫做"双盘膝"。

它的好处两膝盖必须紧贴坐垫上，姿势端正，不会向前后左右倾斜，但这种“双盘膝”不容易做到，尤其中年以上的人，筋骨硬，更难做，也可不必勉强。

(2)“单盘膝”静坐时把左小腿架在右股上面，右腿放在左股下面就行了。这比双盘膝容易做。它的缺点，左膝盖不能紧帖坐垫，坐久了，身体要向左面倾斜；只要自己察觉有歪斜，随时纠正，亦无妨碍。

(3)“自然盘膝”如果老年人连单盘膝也做不到，可把两脚盘在两小腿下面，这就叫自然盘膝。不过两膝盖都落空，更易歪斜，应随时纠正过来。

(4)“端坐式”如果腿有病，自然盘膝也做不到，可坐在凳子上，身要端正，臀部与膝盖取齐，两脚平放地面上就可。

头部姿势和两手如何安放?

头颈要平直，面孔朝前，眼睛微闭，口要闭上，舌舔上腭。要做到松静自然。

两手臂要宽松，不可着力，把右手背放在左手掌上，轻轻搁在两腿上，贴近小腹。但如坐在凳子上，除上述姿势外，也可以将两手放在两大腿上部，掌心向下，自然地放平。

注意点：初练气功，坐久了，两腿、脚必然感到麻木或微痛感，此时可徐徐伸开，不麻时再盘上腿；或立起徐引，再重新坐下练功也可。

(5)“卧功”，分仰卧、侧卧两种。仰卧姿势与平常仰卧一样，叫“仰卧功”，但应将头、肩等部略势高些，到自己觉得最舒服的程度，两手掌轻轻贴在腿根部。对头部耳、口、鼻、舌的要求与坐功相同。

侧卧功，虽有左右之分，但以右侧卧为宜。因左侧卧，使

心脏受压迫，不是顶好，可也不要拘泥，左右卧以舒适为度，侧卧时对头部目、口、鼻、舌的要求也与坐功相同，但头及上身应略前俯，上面的腿比下面的腿稍弯曲些，使达到最舒适的程度，膝盖以上的大腿叠于下面的腿上，膝盖以下的小腿和脚就很自然地帖放于下面的小腿和脚的后面，下面的腿自然伸出，微微弯曲，上面的手也自然地伸出，掌心向下，放在髋关节上面，下面的手伸开，掌心向上，放在头部枕上，距离头部少许，离头远近须依自己舒适为准。这种卧功就叫做“侧卧功”，也叫做“狮子王卧法”。

2. 调息

空气经鼻出入，一呼一吸为一息。是静坐入手的重要功夫，不可不注意。

(1) 喉头呼吸——一般人呼吸短而浅，不能尽肺部的张缩力量，因此也就达不到彻底吸氧吐碳的功用，致使血液不清，易生疾病。

(2) 胸式呼吸——气体出入能够达到胸部，充满肺叶，较前稍好，体操运动时的呼吸就能做到这地步。但以上两种不能算做调息。

(3) 腹式呼吸（又名胎吸）——一呼一吸，感觉气体能达到小腹。在吸气时，空气入肺，使肺衣舒张，隔肌（即横隔膜）下降；呼气时，腹部收缩，隔肌被推向上，使肺部浊气尽量外散，这样的一呼一吸才是静坐的调息。胎儿在母腹中，借脐带连于胞衣与母体呼吸相通。一出腹便用鼻来呼吸，因此腹式呼吸就是回到婴儿地位，所以也叫“胎息”。应该注意的，调息时决不能用力，要使鼻息出入极轻极细，渐渐深长，很自然地达到腹部，甚至连自己的耳朵也听不到鼻息的声音，这才是

真正的调息。

(4) 体呼吸——静坐功夫，年深日久，呼吸深细，一出一入，自己不知不觉，好象入于无呼吸的状态，虽有呼吸器官，若无所用。而气息仿佛从全身毛孔出入，到此地步，乃达到调息的极功，非几十年的功夫不能臻此。

呼吸的气，必须从鼻腔出入，不可用口。为什么呢？因鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道。倘呼吸时把嘴张开，一则妨碍鼻子的功能，二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病，所以不仅静坐时要闭口，就是在日常活动时，也以闭口为宜。

3. 调心

怎样去调心，分述如下：

(1) 意守丹田——静坐时，把意念集中在下丹田（即脐下一寸三分的部位）。初学的人，对这种功夫，极难做到。妄念一起一灭，分秒不停，所以说妄念如“心猿意马”，不易调伏。静坐的最后功夫，就是要制服这些胡思乱想的妄念。妄念一旦消除，就能出现一种无念境界。那么怎样下手呢？应该养之有素，平常行功做事时就该时时当心，不要起非分的妄想。

(2) 排除妄念——静坐时，把一切事物放下，把精力集中于小腹，如果妄念再起，就再放下。这样反复练习，久而久之，妄念自然会渐渐减少，逐步达到无念境界。

(3) “目若垂帘”——初练功的人，如果上述方法仍不能排除妄念，可以微张一线之光，这就叫做“目若垂帘”，垂帘时可以目视鼻准，静静地以鼻呼吸，以至不闻不觉。口必须自然闭合，口舔上腭，当口津多时，可缓缓分小口咽下，如果是痰要吐出。此时，最要紧的是仍然自然地意守丹田，其方法亦如前

述。这样可以帮助排除杂念。

(4)“心息相依”——就是仍将两眼轻轻闭合，用“数息”的方法，一呼一吸叫做“一息”，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫做“心息相依”。其他姿势亦如前述。而最重要的，仍在于“意守下丹田”。这种方法，亦可帮助排除妄念。

(5) 初学静坐的通病——初练功者常常说：“我没有学习静坐的时候，妄到还少，一坐下后，妄念反而格外多，不知是什么缘故?”这是一种误解。人的妄念本来随时都有，平时因和外面环境接触，把注意力分散了，故觉得不多。静坐以后，精神集中于内部，才觉得妄念纷至沓来，忽起忽灭，不可捉摸，这是一种初步的自我感觉。能够从这下手，返观自心，索本求源，追查妄念是怎样产生的，进而及时排出去，练习久了，自然会渐之渐少，不必怕它。总之，练坐就比不练好，这点应该有清醒的认识。

(6) 动静兼修

练好调身，调息、调心之后，还有一点值得注意的，就是要动静兼修。蒋维乔先生晚年曾说：“我以前出版的《静坐法》，未曾提及外功，是有缺点的。”古来养生法，有外功、内功两种，外功着重身体的运动，如八段锦、太极拳等；内功就是导引、吐纳、静坐等。专修静坐，不使身体活动活动，是有偏差的。应该动静兼修，互相促进，不可偏废，学修外功，不修内功，似有偏颇；单修内功，不修外功，也是不宜。希望读者注意动静兼修

——引自王导正《因是子静坐法》

十一、三元功

三元功源于道家，历经七代宗师的精心提炼总结，形成了具有自己独特风格的完整、系统的功理功法。它由动功入手，性命双修，最后以静养完成三炼实功，结成圣胎，以达尽性至命、健德全形的上乘功法。三元功包括太元功、采元功和养元功，通过三功不同次第的修炼，可达到炼精化气、炼气化神，炼神还虚，炼虚合道的上乘境界。此功简单易学，上手快，气感强而明显，不论男女老少都很容易掌握，月余便可达到内气外放，外气内收之效。

太元功是以锻炼筋骨、疏通经络，活跃气血、聚精会神、收发外气为主。

采元功是以摄取天地之正气、吸收日月之精华、补自身不足、培养充实自身元气为主，为了更高层次（天人合一、特异功能的开发）的修炼打下坚实的基础。

养元功是属于更高层次的修炼功夫，以养元为主。

〔功法〕

1. 太元功

预备功：升清降浊定身心

双足开立，与肩同宽，略呈后八字，双膝微曲，两手自然下垂体侧，要求头顶百会穴（在两耳往上联线之中点）与会阴穴（前后阴之间凹陷处）和脚后跟中间联线之中点，上中下三点成一垂直线，以自然舒适为宜。口微闭，舌体自然顶于上腭，用鼻自然呼吸，回视地面三米远处一点，待心情平静下来

后，意念由头部开始往下放松全身，直到脚底涌泉穴（在前脚掌三分之一处中间）。待身体松静后，双手自然抬起，手心朝上，由小腹经胸前缓慢托起至头部上方，有如托着一物，继之翻掌朝下照住百会穴，待头部出现微晕感后，意念由百会穴灌入，通过身经涌泉穴入地三尺排除病浊之气，同时双手经面胸腹下降，落于身体两侧。接做下势。

（1）为推两山双沟通

双手掌心朝上由身体两侧慢慢托起至胸齐，双掌心朝胸部往里画弧定于胸前，曲肘，手心朝前，指尖向上。此时意念双手内劳宫慢慢向前推出至不能再推时，肘微曲，意念劳宫穴，收回双掌至胸前，再向前推出，如此九次。

（2）日月相交炼真精

接上式手掌推出后不动，放平手掌，掌心朝下分两臂宽于肩，转掌心朝里相对曲肘，意念劳宫穴向里合掌至相距十厘米后，两掌用意向外撑开宽于肩，再向内挤合，如此九次。

（3）双手托起星辰月

接上式双掌合住后，翻转手掌心朝上，意念有如托起一物缓慢上行于头部上方，接着向外转掌，指尖向后，接做下式，唯有此式只做一次。

（4）一颗丹环宇宙行

接上式意念把手中之物向空中无限远处抛出，同时脚后跟抬起，在意念把丹环由无限远处收入劳宫穴内，同时脚后跟着地，曲肘，但脚跟要离地，如此可做三次或九次。

（5）坎离相交涌如浪

接上式收回丹环入劳宫穴后，待手心感觉有物后双掌朝前下方落去同肩平齐，手心朝下，接着两臂左右分开至身体两侧

掌心朝下，意念丹环落于左掌心劳宫穴经由手臂过后背大椎穴(位于第七颈椎棘穴)，行于右臂至右手心劳宫穴，同时身体向右倾，左脚跟部向右倾，右腿成右弓步，再向左运行，唯姿势相反，如此左右各做九次。

(6) 乾坤扭转阴阳平

接上式，身体转正，翻转左手心朝上，此时意念在左手劳宫穴，收开胸部左前方略低于肩，同时右手也由右侧收回，手掌心朝下落于左手掌下方与肘平齐，上下两掌外劳宫穴相对。接以腰为轴带动全身向右扭转，面向右侧，成右乾坤式。再翻转右手心朝上，左手心朝下相互交替位置，此时意念把丹环由左手心交与右手心而后互换位置，再向左扭转，成左乾坤式，如此左右各转九次。

(7) 混元一体身中定

接上节左式，翻左手掌心朝上，再翻右手掌心朝下，意念丹环连于两手掌心。接着以腰为轴转正身体，两手掌心朝里相抱于小腹前方，指尖朝前，随后两手分开，手心朝下，移至腰际两侧手心向后，指尖朝下（手心方向相反）。此时意念将丹环拉开围住身体，再转手心朝前，向前画弧至胸口前方一尺远处曲肘，指尖相对，掌心朝下，身体向前微倾，以腰为轴向右旋转，至背后时背要微微后仰，继续转动身体归至正位，继续旋转共九周，再向相反左方旋转九周归至正位。在转圈时意念要通过臂内经后背大椎穴，通过指尖相交换，旋转，内外混元一体。

(8) 阴平阳秘守丹中

接上式，意念将身体周围之气聚于双手劳宫穴，翻转手心向里，把聚于掌心之气向小腹内压进去，意念与动作同步进

行，接着再向外开，如此做九次。之后双手停下小腹部，左手在下，右手在上，抱住丹田，一念归中，意守丹田（在脐下三过气海穴后三寸深处），至身体适宜为度。

退火收功

至不想做时，可将双手抬起相互搓擦至热，复于面部，两手中指上下摩擦鼻根处，尔后擦脸，经额前发际处向后擦至脖根处从肩头下至前胸，深呼吸一口，双手继续下行落于身体两侧，之后睁眼，搅舌左右各转三十六周，把口中津液分三口以意送入丹田部位。接着活动各处关节，收息一会收功。

2. 采元功

(1) 抱虎归山

双足开立，与肩同宽，略呈后八字，双膝微曲，两手自然下垂体侧，做预备功。升清降浊定身心后，双手五指张开，手心转后向胯侧后方一尺远处画弧，转掌心向前环抱，逐渐慢慢地向小腹丹田位置归拢，同时意念把无限远处大地宇宙之正气全部抱入两掌之间，如一圆球形，随手臂动作渐渐吸入小腹脐下三寸丹田之中。然后两掌由小腹前向后分开，再继续做抱虎归山动作。

(2) 呼风换雨

右腿向右曲膝下蹲，左腿向左侧斜伸，成右弓箭步，高度以舒适为度，左臂向前伸出，手掌翘起指尖朝上，掌心朝前。右臂自然曲肘略大于九十度，上举于头右侧，五指张开，指尖朝上，掌心朝前，用肩臂带动肘腕掌指做前后来回的招引动作。此式前伸之臂始终不动，上抬之臂在做招引动作的同时，意想被招之物的精华全部被上举之手带动招引进前举之手掌心劳宫穴之内，经臂内进入下腹丹田部位，同时眼睛要始终盯住

目标，然后左右手脚换式做。

(3) 蛟龙吸水

双脚分开与肩同宽，双膝微曲两手放于体侧，缓慢抬起，手心朝上，意念有如托一球状物引于肩齐，翻掌抱球（此时掌心朝前，指尖向上），向前方推出，意念此物被溶于前方被采之物体内。此时双眼盯住被采之物，要用睁眼看透被采之物。然后微微撤掌，触动双臂，五指张开，意念将被采之物体内的精髓物质源源不断的经双掌心劳宫穴经双臂内部吸进体内丹田。

3.养元功

此功分天、地、人三桩，以静养为主。

(1) 天字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，双臂曲肘上举，手心朝上，五指张开，意想天空无限远宇宙之气，源源不断经手心劳宫穴通过双臂进入下腹丹田，意想一会后，脑际一片空白，无思无念，进入虚无状态，至不想做时手放下，进入地字桩的修炼。

(2) 地字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，接天字桩双手下落之式，双掌心朝下，分于身体两侧约一尺远处，手指张开，指尖朝向身体左右，两拇指朝前，肘微曲。意想地之最深处之地气源源不断经双掌心劳宫穴，过双臂进入小腹丹田，意想一会后，脑际无思无念一片空白，逐渐进入虚无状态至不想做时双手向下有意识的扇动一下，此谓扇风点火。再进入人字桩的修炼。

(3) 人字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，接地字桩扇风点火后，手

心转向身体后方，五指下垂，腋下空，肘微曲，双手与双膝处于同一水平，意想通过扇风点火后，身体内燃起之火烧遍体内各处，要上下左右前后同时想到。想到后意识逐渐淡薄，脑际空虚一片，无思无念，让其身内之气在全身各处按自身规律自由荡漾。此时身体内有如飘飘欲仙，舒适无比。此时的舒适、感觉、意境，只有身临其境者才能体会到。

采元功是采天地四方之灵气，日月星辰之光华，各种植物的生命能量为我所用，充实自身元气，对其所采对象可自行选择，如对花草树木行功，可距其一至十米不等，一般所采对象的整体在视野以内为准。对日行功可在初一至初五早晨，日将出以前至日出后阳光不刺眼时为好。对月行功可在初十至十五晚月中天之时，十五之后月亏不得采。阴雨天，日月晦暗时不得采。采四方之气按五行与脏腑的对应关系采练，即东方甲乙木应肝、胆，南方丙丁火应心，心胞、小肠，西方庚辛金应肺、大肠，北方壬癸水应肾、膀胱。如肝胆有病可采东方之气，以此类推。

——引自鲁长征《三元功》

十二、真气运行法

《素问·上古天真论》说：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”肯定地指出了真气运行的法和真气的作用。真气运行法，若能依法进行，是非常容易的。

〔功法〕

1.姿势：

练习真气运行法有行、立、坐、卧四种形式，其中以坐式为主，其他姿势为辅。为了方便，更为有效地促使真气运行不断进步，除坐式以外，还可以随时随地采取多法进行。

2.五步功成：

(1) 呼吸注意心窝部

①方法：练功条件准备好，即缩小视野，心不外驰，注意鼻尖少时，即可闭目内视心窝部，用耳朵细听自己的呼气，使不要发出粗糙的声音，在呼气的同时意念随呼气趋向心窝部。吸气时任其自然，不要加任何意识作为。再呼时仍如前法，久久行之，真气即在心窝部集中起来。这个方法也就是排除杂念的好方法。如果还是杂念纷扰，也可以“数息法”，即呼气默数一，再呼气时默数二，这样一直数到十数，再从一到十反复操作，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。

呼气时真气下入丹田，为了达到气沉丹田的目的，必须注意呼气，不要在吸气上打扰。思想不能集中是初学者的必然现象。杂念一起，即使打断，屡起屡断，不要畏难而退。坚持一至二周，自然就克服了。

②时间：若是条件许可的话，每天在固定的时间练习，养成习惯，对稳定思想更有帮助。没有定时的条件，只要抓紧练习就行，要求每日早中晚三次，每次二十分钟。如能认真操作，十天左右即可完成第一步的功候。

③反应：练功到三至五天，即感到心窝部沉重，五至十天，每一呼气时即感到有一股热流注入心窝部，这是真气集中的表现。有了真气的集中，给第二步前进打好了基础。

④效果：开始几天由于不习惯，姿势也不够准确，会感到头晕，腰背酸困，呼吸也不自然，舌尖抵不住上颚等，这都是

必然的现象。

(2) 意息相随丹田趋

①方法：当第一步功夫做到每一呼气即觉心窝部发热时，就可以意息相随，在呼气时延伸下沉的功夫，慢慢地一步步自然向小腹（丹田）推进。不可操之过急，如果用力过大产生高热也不舒服。

②时间：依法每日三次，每次二十五分钟或半小时，十天左右就可以气沉丹田。

③反应：每次呼气都感到有一股热流送入丹田。往往小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气的现象增多，这是真气到小腹，肠功能发生改变，驱逐邪气的一种表现。

④效果：由于真气已通过胃区，脾胃功能已有改善，真气沉入丹田后，周围脏器如大小肠、膀胱，肾等都逐步的发生生理上的改变，一般都感到食欲增进，大小便异常现象有程度不同的改善。

(3) 调息凝神守丹田

①方法：当第二步功做到丹田有了明显的感觉，就可以把呼吸有意无意地止于丹田。不要再过分注意呼气往下送，以免发热太过，耗伤阴液，犯“壮火食气”之弊。呼吸放自然，只将意念守在丹田部位，用文火温养。“少火生气”正是此义。

②时间：每日三次，每次增至半小时以上。这一段是在丹田培养实力阶段，要用时间较长，四十天左右可以感到小腹充实有力。

③反应：基于第二步气沉丹田，小腹发热明显，十数日后小腹内形成气丘，随着功夫的增长，气丘也越来越大，小腹的力量感到充实。待有足够的力量，即向下游动，有时阴部作

痒，会阴跳动，四肢有时活动发热、腰部发热等。以上感觉出现的迟早也可因人而异。

④效果：由于任脉通畅，心肾相交，中气旺盛，因此心神安泰，睡眠安静。凡心火上炎、失眠多梦，以及心脏不健康的疾患都应有所好转。通过练功不断的给胃肠增加热能，脾胃消化吸收能力增强，体重增加；有的患者练功到一定时间（多在第三步后期）每周体重增加五至八斤不等。但已经增足本人原来体重，则不再激增。精神充沛，元气充足，肾功能增强，患有阳萎病症的即大有好转。女子月经不调均有程度不同的改善。肾水旺盛，肝得滋荣，因此在这阶段，患慢性肝炎的肝功有明显好转。

(4) 通督勿忘复勿助

①方法：意守丹田四十天左右，真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行。在上行的时候，意识随着上行的力量（勿忘）若行到某处停下来。也不要用意识向上导引(勿助)，这个上行的快慢是基于丹田的力量如何。若实力尚不足，它就停下或不动。待丹田力量再充实，自然继续上行。若急于通关，努力导引，会和丹田力量脱节，这是非常有害的。过去把这种情况喻为“揠苗助长”，因此，必须任其自然，这时真气的活动情况是不以人的意志为转移的。如果上行到“玉枕关”通不过，内视头顶就可以通过了。

②时间：每天可酌情增加坐功次数，每次时间也应延长到四十分钟或一小时左右。因每个人的情况不同，有的人一刹那间就通过了，这样通过的力量都很猛，震动也很大。有的须经数小时或数天才能通过。大多数是在一周左右。极个别通不过的，另有原因。

③反应：在第三次的基础上丹田充实，小腹饱满，会阴跳动，后腰发热，命门处感觉真气活跃，即"肾间动气"自觉有一股力量沿脊柱上行，这种活动现象是因人而异。有人真气培养不足，一股热力直冲而上，势力很猛，一次通过督脉。有的行行住住，数日方可通过。有的象水银柱一样，随呼吸上下活动，渐次上行。在督脉未通之前，背部常有向上拨的样子。如向后倾可以及时将身体调整一下。头部周围拘紧，有时沉闷不适，这是通督之前必有的现象。有些人遇到此种情况，常产生惧怕心理，不敢再练，前功尽弃，殊为可惜！在这一阶段中，必须坚持加功，不可疑虑放松，一旦督脉通过后自然轻松愉快。

在真气运行法的整个过程中，通督脉是一个飞跃，是个关键性的进步。为攀登更高峰奠定了基础。过去把这一段叫"积气冲关"（即尾闾、夹脊、玉枕）也称为"后天返先天"。

④效果：督脉通畅后，一呼真气入丹田，一吸真气入脑海，一呼一吸形成任督循环。古称"小周天"。只有在这种情况下，才能具体地体会到"呼吸精气，独立守神"的实际情况。精气不断地补益脑髓，大脑皮层的本能力量增强，凡由于肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰酸腿软、月经不调、精神恍惚、易喜易怒、心慌气短、性欲减退等神经官能症状，都可以得到改善。长期坚持，可望康复。有的人因经络不通，多年不愈的顽症也可豁然而愈，效果是非常明显的。一般人的表现是精神充沛、身体轻捷，判若两人。

（5）元神蓄力育生机

①方法：原则上还是守丹田。丹田是长期意守的部位。通督以后，各个经脉都相继开通；如头顶百会穴处出现有活动力

量，也可意守头顶。可以灵活掌握。所谓“有欲观窍，无欲观妙”，也就是在练功不同阶段的思想处理方法。

②时间：每日三次，每次一小时左右或更长一些，总的说时间越长效果越好。尚需一月左右的时间，各种触动现象才能逐渐消失，只余下丹田与上丹田的力量更加集中旺盛。

③反应：在通督脉的前后数十天内浑身常有似电流窜动，皮肤发麻发痒有似虫蚁爬行。眉心鼻骨紧张，环唇麻紧，身体有时温热有时凉爽，皮肤随呼吸而动，吸时向里收合向上浮起，呼时向外扩放向下沉降，有时轻浮飘渺，有时重如泰山，有时无限高大，有时极度缩小，有时身躯自发运动等等，这都是经络畅通，内呼吸旺盛，真气活动的表现。但是，这些表现也是因人而异。遇到这些触动情况，既不要追求，也不要惊恐，安心坐下去自然平复。坐到极静的时候，以上各种现象都消失了，鼻息微微，若存若无，而内行的真气越加集中旺盛，灵动活泼，明朗愉悦；非常爽快。在丹田则如水涵珠，在百会则如月华涌现。这种境界概为真气充足，生物电集中的表现。

④效果：根据身体的表现，尤其丹田与头顶百会穴互相吸引的磁性力量说明，实为大脑皮层的本能力量增强，内分泌谐调而旺盛。这种力量有形有色，功夫越深，这种力量表现得越明显活泼，它对全身的生理生活机能调节就更好，真气也就更加充实，不断的补偿和增强身体的代谢机能，可充分发挥机体的潜在力量。因而活力旺盛，抗病免疫力增强了，一般致病因素就可以大大减少或避免。原有的沉疴痼疾也可得到改善或痊愈，坚持锻炼就可以达到身心健康益寿延年。

——引自李少波《真气运行法》

十三、玉龙娇柔术

玉龙娇柔术属道家女丹功。

女丹功又称女丹道，历代的女丹功多由女贞单传，也有由男贞兼传者。

玉龙娇柔术主要观照神阙及命门两穴，配以胎息，从而达到心息相依、神气相合，交通督任的目的。在此基础上，进而莲宫进蕊观想法（观想神阙、命门，会阴的三角中心点）可使功夫进一步提高。

1.凝神法

把意念集中于神阙穴（肚脐眼）深处（指腹腔内太阳交感神经之所在），也就是守窍，眼光内视此处叫观法。

观法又叫回光，心不想别处，专注神阙之中，就是锻炼高级神经的集中法。此时把大脑皮层此起彼伏的千千万万个兴奋灶逐渐消灭下来，只存一个单纯而较强的兴奋灶守住神阙深处，稍久，集中过程慢慢转入扩散过程。内视内观兴回光，不再集中一点了。感觉逐渐扩散于空洞之中。观的范围逐渐扩大，就转为照法。

照法是普照的意思，即无所不观，无所不照，进到照如不照的自然状态，照法就成熟了。大脑皮层也就由一点的兴奋灶而息灭，转入全面的抑制状态中去。凝神也转入坐忘的真空境界（不等于睡熟，此时皮层仍有灵活反应的能力），入静入定的功法就算成功了。这种功法叫静中养性法。在静中养性时，人体下腹交感神经和副交感神经，在太阳交感神经丛部位，互相交感形成生物电磁场。随静定的范围和深度越来越大、越来越强，电能所发出的频率微波出现人体的性光。

2. 调息法

调息法就是调整呼吸，把一般常态的呼吸调整到悠、缓、细、匀、静、绵、深、长的幅度。道书上有三十六种息法，玉龙娇柔术的呼吸法有:

(1) 神阙呼吸法　意守神阙深处，吸气时神阙穴向内收，向腰椎二节的命门穴靠。吸气时放松一些。有意识加深吸气，无意识的自然换气。逐渐练到悠缓的吸气，不断地吸气，道书上叫吸气绵绵，固蒂深根。蒂，指生命花果之蒂（即神阙）。根，指生命之根源，即肾脏密切关系之命门，元气发生之处。这是兴奋腰脊髓中枢与太阳交感丛的呼吸法。太阳交感丛之所在，也是中医说的胞中女性血海所在，是中医奇经八脉之发源地及汇集所在。任脉、太冲脉、督脉皆发源胞中，其余经络气脉皆汇集此所。

(2) 闭气法　在上述神阙呼吸法纯熟之后，吸气绵绵呼气微微之时，进一步把鼻腔进出之气闭住，就会发觉神阙深处，自动地发生呼吸运动，道书上叫做内呼吸或胎息。

(3) 内呼吸法　内呼吸虽说是自发的呼吸，它的开合升降，是很自然的。道书上叫文火，调节内呼吸的口诀是：以默以柔，勿忘勿助。这种呼吸的开合升降，促使盆腔内生物电波产生频率，以神阙深处为中心，发出脉冲和微波扩散到全身每个细胞。盆腔内暖气融融，春意盎盎，电流也由微波扩散到每个细胞，周身都感觉暖。

(4) 伏息法　当胎息调入深度时，气息微微地也潜伏越深，就叫伏息。

从神息（凝神调息的配合）相依持续到神息两忘（即深度的抑制状态），就出现神气交合（即人体生物电交电和放电）。

此时盆腔内恍然震动，或觉闪光，暖气腾腾，性的美快向上下扩散，上可至乳房乳头，下达会蒂会阴。发生强烈时，可直冲开尾闾长张穴上夹脊达玉枕至泥丸，转下印堂至鼻腔八冲交(在上唇与上齿龈之间)。这股热气是由太冲脉开始接督脉、生物电能通过很强、交感神经兴奋，到鼻腔则副神经兴奋，就转化为体液，产生满口津液，香甜，常，可以用意慢慢吞下送回丹田，这时感到清凉爽利，这是能量转化为质量，内外分泌都增加了。医家叫任督交通。道家叫周天运行。佛家叫法轮常转。儒家叫天理流行。《易经》上说："黄中通理，正位居体，美于其中，而畅于四肢"。即指此景象而言。

(5) 急气法　或叫催气法，是神阙呼吸法的加强，加速的动作，道书上叫武火。用在练精化气之时，也可以用在上述周天运行之时，如自然的电流热流气流不强，不能顺利交通任督，或在交通经路上停留下来时，用这种急气法催促贯通。

(6) 运气法　用意识导引上述几种呼吸进行升降开合，就是运气。以神阙为中心，向后吸向命门，同时引命门向前靠。这神阙、命门二点相靠之线是横轴线。然后鼻咽部转发"库、库"音，作轻松的吞咽动作，气向下沉，同时意注会阴，吸气时会阴上提，觉食道与肚门的肌肉都在收缩齐向神阙中心，这是纵轴线。纵轴线一下一上运动，隔肌加大上下幅度运动。神阙、命门间横轴线相向收缩，腹肌也前后左右加大运动。顺势牵引这两种运动，用柔和的力引向内脏五脏六腑各器官，进行按摩，用意要柔，用气要柔，用力要柔，不可心情紧张，意念一动，发出信息，信息鼓动气浪，气浪发生柔劲，这是运气的三部曲，要好好体会实践。还可以加大运气幅度，使全身关节肌肉都牵动收缩和松开，这叫蛇行蠕动。大关节宛如蛇行，肌

肉宛如蛹动。这种功法能打通全身气脉，对退行性病变可以修补，对风寒湿邪可以驱逐，对于各种慢性疾病的防治都是有作用的。

(7)· 吐气法　在各种练气法中，神经衰弱的人由于神经不稳定，受到震动惊恐，情绪紧张，易产生内热壅塞或岔气走火，可用吐气法张大口吐气哈气，可连续行的。精微的吐气法，还要依脏腑经络分别念音吐气。用于玉龙娇术不需如此繁琐。

3. 神息相依

凝神与调息，在实践练功时是不能分开的。道书上说："神息相依，勿忘勿助，以神约息，以息纯神。"又说："神入气中，气包神处。"神与气二者融和一处，轻松柔和，不要僵硬就是勿助。凝神立静，调息需动，静中养，动中练，养练成熟，大脑皮层进入全面深度的抑制状态，就导致盆腔交感神经丛部位蓄积强大静电能量，由于入静范围大，电阻就逐渐减少。由于气浪冲击，电流量就越大。人体生物电两极接触，可发生爆炸感，闪光发热，脉冲也更强，这就是"元气"的发生过程。当元气转化为分外分泌时构成元精,元精再炼为元气提上泥丸，道书上叫还精补脑，现代医学也认为，去氧核糖核酸是脑和神经细胞的最佳营养品，精神兴奋产生元气元精，元精元气再返回去补养脑细胞和神经，反复升级，补养加强，道书上叫七返九还。也就是生产扩大再生产的道理。元气、元精渗入血液，运至全身去鼓舞全身细胞，道书上叫"遍滋万类"。经常做还精补脑或遍滋万类的功夫，不断转化加强神经功能，元精也就不致丧失而有所增加，女性的青春就可常保，玉龙娇柔术也就成功了。

附莲宫进蕊观想法

在玉龙娇柔术成功的基础上，进一步行莲宫进蕊的观想法：观想神阙穴，命门穴、会阴穴三角中心点似一莲窝，随想胎息在此悠然开合，催促生长出一朵鲜艳柔嫩的莲花，晶莹闪闪发出清香的气息，胎息的吐吞牵动花瓣也一开一合的抖动着，十分得趣，十分美丽，十分明亮。心中也十分恬恬愉快，沉缅于甜乐欲醉状。如果练功者观想的是红莲花，就产生温照柔和的美快感，影响脸宠的全部微细血管都开放，出现杏旺桃腮的美貌。如果练功者观想的是白莲花，就产生清凉爽利的美快感，影响脸庞气色清明，眼如极水面似满月，整个人体、沉浸于一片祥和之光的笼罩中，通体若水晶而透明。这二法纯熟之后，练功者肌肤细腻，停经的老年妇女也招致月经重来，返回中年景象。这种莲宫进蕊法还需得更详细说明；体会莲宫出现明点扩散到通体时，是人体下腔形成静电磁场之发光，在细微的胎息中，产生一定的频率和波段形成脉冲式的各种微波的作用。这些频率震动是会发光的。相同的频率产生的能相互刺激，就会使热量增加或是放电或形成强光，可以设想练气的功候越深，人体激光也可以出现。而人体每个细胞都可形成电子磁场，每一微细血管、淋巴管、神经支和末梢，都可能形成电子的集成电路而沟通电场作用。因此，觉得透体发光而通明。这种设想应让科学技术进一步的检验证实。

〔注意事项〕

1. 月经期和妊娠期不可用神阙呼吸法、急气法和运气法，只可用转微之胎息。道书上说：三光陆沉温养子珠是也。

2. 对练功中出现的逆反应，如肉体上发生的酸、麻、

胀、痛、痒、振动，或是精神上出现的幻想，要做好思想准备，要从容对待，不要惊恐，不要管它。因为这是存在于肉体上思想上的障碍还未打通的现象，是在练功中自然反应出来的。只要一心守静练气，气械打通，这些逆反应就清除了。必要时停止练功，活动一下。

3. 行玉龙娇柔术，精气产生很旺，因此性欲冲动也强。有强烈性感时，用催气法把精气炼化或行还精补脑，或行遍滋万类，以补养身心。就是说把累积的资本投入再生产，不要耗散精气。实际上，在内炼过程中，元气发生转化为元精之时，盆腔内器官进入兴奋充血状态，脐内连子宫如鱼吸水一般，四肢酥软春意欲醉，产生美快感，较之夫妇交合之愉快，更强烈持久十倍。

——引自郎陵《中国流行气功选续篇》

十四、王氏道家功法

王氏《道家功法》是台湾同胞王逸仁先生根据道家气功的基本精神和功法加以总结而选写的。其中提到的一些功法，简单易学，很少出偏差。

〔功法〕

1、筑基

"精、气、神"，是人的"三宝"。"筑基法"，为的是强化这"三宝"。

2、关窍

即我们身上所蓄积的"精"，先集中于"丹田"，在丹田培养

成"气"发出来，向下走，集中于"会阴"通过"会阴"上升到"尾闾"。

只要有恒心，能通过尾闾，就能继续通过夹脊、玉枕，而达到泥丸。一旦到了泥丸，便是下降的途径，当依序经由印堂、膻中，迁返回到丹田。

3、静坐

筑基法，由静坐开始。

房间宜清洁，空气流通。

静坐时要用坐垫，务必心静后再坐上去，如果心未静，可以散散步，等到心静以后再开始。

静坐服装，宜宽松自然，放松。

坐的方法，只要觉得舒服即可，不一定盘腿。

静坐时专心，不要理会外界的声音，双眼闭起来，除弃一切杂念。嘴巴轻轻的闭住，舌头顶住上腭，流出唾液时就咽下。

4、呼吸

进入静坐后，首后要调整呼吸。

实行丹田呼吸法后，心境逐渐平静下来。心静后，闭起眼睛，将意念集中到丹田。如此引法，经过一百天左右，生理机能逐渐加强，而从丹田处发出一股暖气，暖气多了，便可开关展窍。

5、河东

丹田发出气后，继续静坐，如此气会逐渐蓄积，不但感到一股热力，而在丹田处会感到震动。

这时若将意念集中于丹田，则所蓄集的气将充满丹田，向上下溢出。向上溢出的气，只冲击上身，布行上去。但向下溢

出的气，将下走会阴，似水管之导流。这些气到达会阴，有一股又热又痛痒的感觉。

通过会阴的气，往上窜，到达尾闾。很多人由于尾闾的关窍未通，使气到此停止，结果半途而废。

这时，要靠更强的意念。凝集在丹田，在丹田培养强大的气，冲击到尾闾。在把意念凝集尾闾，尾闾处感到有一股震动时，气已通过尾闾了。

通过尾闾的气，经过脊柱再上行，到达了夹脊。通过夹集的感觉脊柱在中间。

气到达夹脊后，受阻情形较少，只要意念凝集夹脊，气就通过了，而上行至玉枕的气，再达到头顶的泥丸。

泥丸以后，即往下行，大都能顺利通过印堂、膻中，而再回到丹田。

气在人体全身运行的经过，大致如上。气由丹田，一路升到泥丸，仙道称为进阳火，由泥丸下降到丹田谓之退阴符。合阳火、阴符二者，称之为河东，阳火较阴符为难，阳火的过程一旦做到了，阴符也就简单了。

6、采药

以上述方法"气转河车"，气体会变成健康、长寿。进一步，当气能自由运行全身窍，在气升至泥丸时，不要立刻使其下降，利用意念集中的方法，使行停蓄于泥丸。如此，口里的唾液变甜，咽下去会有一股芳香的感觉。使气暂停泥丸，谓之温养。

经过温养后的气，变成"药"，这种功夫谓之采药，从此身体成为药，各种疾病就无法侵袭，因此自能获得健康、长寿。

——引自李委《道家功法》

十五、全真功

全真功原名为《全真功内外丹法》。此功法由道家功法衍化而来。

赵光幼年重病缠身，曾先后从师陈婴宁、曹一鸣、贡噶等名家学练坐禅，集各家所长，自创而成这套《全真功内外丹法》。

〔功法〕

1、内丹法:

老子曰:"故常'无'欲以观其妙;常'有'欲以观其微"。是说:常练"无"(球)以观照"气"的奥妙，常练"有"(球)，以观照"气"的边际。

内丹法的练法:即练一个球，这个球是"气"，它没有形体，练时假想腹内有个球体，大小如拳大，缓慢地在腹内向正前方自转，将众多的念头系注在这个球上，即以一念代万念，随着意念集中深入，寂寞深邃，最后连球的转动也自自然然忘掉了。古云:"此中得一复忘一"就是这个意思，功夫到此，温热、麻胀、舒适、安乐种种感受会不求自来，有病之人病症会有改善。

2、外丹法:

孙思邈曰:"养生之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。但流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。"

外丹法是动练，不求静而自静，共练八个字:升、降、开、合、进、退、旋、转。全身放松，提裆吊顶，松肩坠肘，

两腿微屈，意想两手中间有一个球，这个球上为升，下为降，大为开，小为合，向前为进，向后为退，左右转圈为旋转。随意运动不定位，一个人一样，一次一样，不会重复不变。如狮滚球，如龙戏珠。动以腰为轴，脚不离地，轻行磨擦，动作快慢自如，以舒自然为准。

思想集中在球的动作上，不要分散，神不旁骛，呼吸自然，不须配合动作。

这个功法以意代动，外动内静，不拘外形，只求神似，练功过程中逐渐诱导人静，使大脑皮层处于保护性抑制状态，从而修复机体的各种功能。对发放外气很容易掌握。

3、听息法：

上座后，闭上眼睛，开始不须用耳（听觉）去听呼吸，而以心（意念）去"听"呼吸，渐渐地心意静伏，进而不用心去(听)，使心念与呼吸相依，这样就"心不离息，息不离心，神不离气，气不离神，神气合一"。在无念的虚无中，会充满先天的元气，或集中聚合、或弥漫百骸，乃于宇宙。久之，功夫渐臻仙境。

4、双修法：

上坐时，先"恬然无思，淡然无虑"，过去、现在、将来一切事都不去思虑它，两目垂帘，返视收听，目光内照，冥想自己的爱人，如在眼前。古云："在眼前，甚容易；得服之人妙难言。"吕岩曰："目前咫尺长生路，多少愚人不悟"。就是这个意思。

初坐时，不会观想不移，必定妄念旋起，不知跑到那里，应立即用照觉破除，妄念破照，心又安静，妄念又起，继续照断，反复觉照破断，心自安，意自静，这种双修法适于志同道

合夫妇双修，渐进佳境，会使人感到自由自在，安逸喜乐。

5、练精法

《素问·金匮真言论》称:"精者身之本也"。

古人认为:"精"是人的生命的基本物质，应当固藏，爱之勿泄，用而勿伤，才能有一个强健的体魄。

孙悟空祖师口诀:"……都来总是精气神，谨固牢藏休漏泄，体中藏……。"

白玉蟾曰:"初人玄门，不用他求，首在绝欲，先天必须后天足，自今日始，要不漏精液，便是登天梯航，结婴种子"。

具体练法:①控制不泄精液。《内经·生气通天论》"凡阴阳之要，阳密乃固""阴平阳密，精神乃治""密"字是"守住不出"的意思。②患有遗精者，须用牵转白牛法，其法用纱布，或一般布，做一小兜，将外肾兜起，拴在后腰之上，此病自免。

6、练气法:

《庄子·知北游》"人之生，气之聚也。聚则生，散则为死"。

"气"是生命的动力。人与气的关系犹如鱼之与水，鱼有水则生，无水则死。同样，人有气则生，无气则死。

具体练法：即内丹法与外丹法的练球，球即丹，丹就是气，是没有形体的气。初练很难摸到边缘，故假说练球，球是个形体，使于想象与捉摸，久练长气，亦有气感产生。

古书云:"以心使气""意到气到，气到力到""以心运气攻病""安心止在病处即能治病"等等。气不可散。

7、练神法:

《医钞类编》认为:"养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。""若日逐劳、忧烦、神不守舍，则易于衰老。"

"神"是人体大脑功能的表现，既是生命力的表现，又是生命力的主宰。"得神者昌，失神者亡。"神不可失。

具体练法：上座后，返观其身，气在其中，返观其气，神在其中，神不离气，气不离神，气神合一，凝神守一，练神守一，练神无上法门也。

8、大象法：

自由站、两腿微屈，全身放松，两眼凝视命门，意想命门有一股气流向丹田鼓荡，身体随着鼓荡，身体在颤动，但在原地。

这种功法，练时自己能控制运动量的大小，并且要动则动，要停则停，但感到自己不能控制的人，不宜练此功。

9、默念法：

字句的默念，可自编字句、或念古诗句，由师付口诀都可以。最好字句要简单，容易默念。

姿势采取自由坐势，不必盘膝，默念不要出声，亦不记数，默念到不知有我，亦不知在默念，但不是昏沉入睡，也不是进入梦乡，更不是平日的醒态，而是进入气功态。《入药镜》云："三十六宫翻卦象，千金不与俗人平，骨节三百六十，毛孔八万三千，无不融和周遍。"气功态只有坚持不懈的人，才有体会，不练功的人是体会不到的。

以上收集九种气功功法，读者可以根据自己的情况和需要任选一种，坚持修炼，都能达到"恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"的效果，使人的大脑得到最良好的，最安静的休息，机体得到更好更快的调整平衡，由无序到有序。

——引自李永《治病养生气功图解》

十六、大雁功

大雁功属道教昆仑派功法，已有一千余年的历史。这个功法体系的内容是十分丰富的，它包括了几十套动功、静功、武术气功，以及医疗气功。

这里我们向大家介绍的是：大雁功“前六十四式”、“后六十四式”。

〔功法〕

前六十四式：

1、起式

身体直立，两脚平行分开与肩同宽。头微上顶，双肩放松，两臂自然下垂于体侧。掌心向内，五指自然分开，微屈。口微闭，舌轻舔上腭，眼平视前方。

全身自然放松，宁心静立片刻。排除杂念，气往下沉。

2、展翅

两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩同高。接着边上举边向侧分展，两臂外旋成扩胸。松肩，微屈臂。同时，身体向弯曲，仰视上空，手心向上，两膝微屈，脚跟稍提起。

〔注意〕身体后屈，抬头仰视，脚跟上提要适度。以免身不适或失去平衡。

3、合翅

两臂内旋成弧形向前合抱。两手落至下丹田两侧。手心向内，指尖相对，两手指端相距一至二寸。手成虚掌，掌心与腹间留有适当空隙。两臂合抱至下丹田后，身体恢复直立姿势。自然收胸，脚跟落地，眼视前下方。

4、折窝

两手从下丹田部位渐渐提起，手心由向里随之转为两手心相对。至胸前部位时，两臂缓缓向前伸直，同时两脚跟提起。接着两臂内旋，手背相对手心向外，然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后。眼平视，松肩虚腋，脚跟仍提起。

5、抖膀

两臂曲肘上提至两肾俞穴外侧，手心向上，手指并拢成爪形。两手合谷穴轻点肾俞穴。松肩虚腋，脚跟仍提起，眼平视。接着两臂外旋，两手沿带脉迅速甩于带脉穴前，两臂屈肘约成九十度，手指向前，手心向上向里。同时两脚跟迅速落地，眼平视前方。

6、折窝

两臂内旋前伸，两手心也随之渐渐转为相对，同时两脚跟提起。两臂向前伸直后，两臂内旋使手背相对手心向外，然后两臂外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后。

7、抖膀

动作同5。

8、上举

两臂弯曲成九十度缓缓上举，手心向里对前额，手指向上，眼视劳宫穴。松肩，肘向前。两手上举过头顶，眼成平视，足势不变。

9、合掌

两臂同时内旋，两肘分向肩外侧，两手向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心向下对百会穴，掌心距头顶约一平拳。两

臂成弧形，眼平视，足势不变。

10、翻掌

两手手指交叉不分开，两臂同时内旋使两手翻转成手心向上。而后两臂向上伸直，眼视前上方。两腿伸直，足势不变。

11、下腰（中、左、右）

两腿伸直，弯腰前屈，两手保持十指交叉状合掌下按，掌心向下。先下按在两脚中间片刻后，上体稍抬并向右偏转。双手成十指交叉状在右脚前合掌下按。停留片刻。整个过程中，眼视两手，头顶朝前，足势不变。

〔注意〕下腰时，最好掌心下按触地。但初学者不必勉强。特别是年老体弱病重者，要量力而行。姿势可以高一些，但腿要伸直。

12、缠手

上身略抬起，身体转正。两手掌提起并向左、右分开。两臂放松，两手手指相对，手心向下，膝微屈。左脚向左转九十度，右脚调整舒适，身体以腰为轴向左转九十度，并带动手臂旋转甩动。右臂内旋，随腰左转，由右经前甩向左方，手心向外。接着两手臂外旋，使两手心翻转向上，两小臂交叉于腹前，右臂在左手心上方。两臂甩动旋转的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右转动，带动右手臂掩向右胯方向。右腿弯曲，左腿伸直，眼视右手。

13、回气

接上式。左手向左上提至左缺盆处，手指边上提边拢成爪形。松肩，虚腋。右手继续甩向右下方，身体随着稍抬起，面朝正前方。当右手甩至右胯外侧时，手臂伸直，接着内旋向上，从体右侧向体左侧直臂划大弧，右手经头上方落至左脚

趾。上身随着右臂甩动由右向左转动并向左前俯身。脚成丁字步，重心落于右脚。右腿弯曲，左腿伸直，左腿跟着地，脚尖上翘，眼视右手。

14、左弹足（三次）

右手捏住左脚趾（大趾、二趾），大拇指在脚趾上，其余四指在脚趾下。而后上身向左前俯身，带动右臂弯曲，肘向外撑，并带动右手向左轻轻搬动脚趾。然后身体稍抬起，周身放松，再重复上身向左前俯身的动作。如此俯身抬起为一次，共重复三次。俯身时，肩、腰、胯微向左扭动。过程中头顶始终朝前，不要低头下扎，眼视右手，脚呈丁字步。

〔注意〕要做到舒适自然。肩、腰、胯要放松。弯曲要适度。年老体弱病重者开始弹足有困难，架势可以高一些。可不捏脚趾，改为右手指向左脚趾，同样做三次扭腰、撑肘动作。练过一段时间之后，随着身体情况好转，可慢慢恢复成正常姿势，再捏脚趾。

15、推气

左手保持原状，右手松开，放开五指使之成自然并拢状，并将手心转向右后方。右臂微屈，右手由左前方向右后方慢慢推动。身体亦随右手逐渐向右偏转。腰胯放松，眼视右手。重心在右脚，左脚跟着地。

16、捞气

左手保持原状。右手推气至右胯外侧后，外旋，使手心向左前。手臂微屈，手指向下。然后，右手从右后方向左前方捞气，右手边捞气边屈腕，使手心向上手指向前。身体随右手向左捞气而向左偏转。眼视右手，足势不变。

17、转身回气

右手捞气至胸前，五指边并拢呈爪形边向上置于右缺盆穴处。而后右脚内扣，以右脚跟为轴向右转身一百八十度，重心移到左脚。屈膝，同时左手从左缺盆穴放下。身体随着稍抬起。左手至左胯外侧时，手臂成伸直。接着内旋向上，从体左侧向右侧直臂划大弧。左手经头上上落于右脚趾。同时上身亦随着左臂的旋动而向右前俯身。右脚跟着地，脚尖上翘，眼视左手。

18、右弹足（三次）

同十四，唯方向相反。

19、推气

同十五，唯方向相反。

20、捞气

同十六，唯方向相反。

21、缠手

左手捞气至腹前时，边捞边向上抬。同时，右手从右缺盆穴移开，经手左的内侧落向前下方，五指自然松开。随着左手上抬手右手下落，上身抬起，微微前屈，向左转体，朝向正前方。右脚左转九十度，使双脚平行。然后右手臂从下经左平外侧向上，向里转至左手里侧后，再向下，向前，围绕左手，左手也同时环绕右手，互相环绕一周半。

环绕时，左右手指与内外关相对，约距五寸。在手臂环绕的同时，腰胯肩相应地微微自然晃动，眼视双手。

22、云手（右、左、右）

（1）右云手

缠手后，左手放置于腰部左侧，手臂弯曲，掌心向上微向里。右手向体前伸出，掌心向上，与腰同高。同时右脚上半

，前脚掌外侧着地，重心放在左脚。眼视右手心。接着右手臂由前向右后方划弧，头及上身亦随着右手向右扭转，保持眼视右手心。

待右手行至右后方时，右臂内旋，屈肘，使右手合谷穴贴于右肾俞穴，手心向上，五指自然分开。同时身体向左转正。眼平视前方。

(2) 左云手

左脚上前半步，前脚掌外侧着地。重心移至右脚。同时左手向体前伸出，掌心向上，与腰同高，同前向左后方划弧。头及上身亦随着左手向左扭动，眼视左手心。

待左手行至左后方时，左臂内旋，屈肘，使左合谷穴贴于左肾俞穴处，手心向上，五指自然分开。同时身体向右转正。眼平视前方。

(3) 右云手

动作同前。

23、涮腰

左脚上前半步，前脚掌外侧着地。重心移至右脚。同时左手向前伸出，掌心向上，与腰同高。由前向左后方划弧。上身随左手向左扭转，带动右臂摆向左前方，上臂略高于肩。屈肘，手指自然下垂，手心向里斜对小腹。眼看左手。随着左手划动，身体向左前倾，重心放在左脚，两脚跟提起。当左手行至左后方时，身体及右肩、右臂迅速向右扭转，带动两臂顺势摆动。右臂向右摆回到右腰侧，屈肘约九十度，手心向上，手指向前。左臂顺势向左后下方向前上方捞起，直至左手心与前额相对，相距约八寸——一尺。左臂屈时呈弧形。同时身体及腰胯转正，右脚跟迅速着地，重心在右脚。左脚跟提起，前脚

掌着地。膝微屈，眼视左手心。

24、落膀回气

左臂内旋，手心向下，自上而下落至左臀部后侧，手心向后，手指向下，手臂自然微屈。脚形不变。眼平视前方。

25、单展翅

重心前移至左脚，右脚上前半步，前脚掌外侧着地。右手向前平伸，手心向上微向里，五指自然分开，手与肩同高。然后右手由前向右侧划弧，臂微屈，上身随右手向右扭转，眼视右手心。

当右手臂移至右后方时，手臂内旋，屈肘，向右下方划弧，使右合谷穴贴于右肾俞穴处，手心向上，同时身体转正。眼平视前方。

26、上步伸膀

重心移至右脚，左脚上前半步，前脚掌外侧着地。左臂外旋，左手向前抬起，放于左腰侧，屈肘约九十度，手心向上微向里，五指自然分开，眼视左手心。

27、缠头过耳

足势不变，上身以腰为轴向左扭转，右手从右肾俞穴移开，随着右臂外旋，转为手心向里，并由身体右侧经腹前随身体的左转向左侧上提。右手经左肩、左耳、后颈时，手心向里对着左耳及颈部。当右手绕至后颈时，上身及头随之转正。右手继续绕到右耳，手心对右耳，松肩屈肘，肘向右前，眼平视。

28、下压

右手绕到右耳后，右臂下落。手心转向下，撑腕，手指向前五指分开呈下按状落于右胯侧。同时左手手心向上，上提至

与肩同高，手臂微屈，手心微向里，眼视左手。足势不变。

29、上托

右臂外旋，使右手翻转向上，并弧形向前，向上托举至与肩同高，手心向上，微向里，臂微屈。左手同时翻掌下落，移至身体左侧后，手心向后。眼视右手心。重心前移至左脚，右脚跟提起。

30、回气

右手上托至肩高后，右臂内旋，迅速屈肘，肘尖向右前。右手五指边并拢呈爪形边置于右缺盆穴。同时左手从左侧后自下而上迅速向前捞起，手心向里与前额相对。眼视左手心，手与前额相距约八寸——一尺。同时重心迅速后移，至右脚，右脚跟落地，腿微屈，左脚跟提起。

31、捞月

右腿弯曲，重心在右脚，左腿自然伸直，左脚掌外侧着地。左手臂不动。右手离开右缺盆穴。五指自然松开。右臂向右后方舒展开，手心向外，上身也随之右转，眼视右手。然后右臂外旋下落，由右向左前方划弧，手心随之向上，手指朝前。同时，身体向左扭转，上身前屈。

右手臂划弧经至左臂前时，右手心转向里，右臂在外，左臂在里，眼视右手。

32、转身

以两脚跟为轴，向右后缓缓转身一百八十度。左腿弯曲，重心移至左脚，右腿微屈，右脚跟虚。收臀，上身伸直，左手经胸、腹下落至左外侧，手心向后，指尖向后下方。合谷穴朝里。右手臂随身体转动缓缓向右上举，屈肘，手心向里，与前额相对，眼视右手心。

33、上步望掌

重心前移至右脚，左脚上前一步，右膝微屈，前脚掌着地。同时左臂外旋，呈弧形向前上举，屈肘，指尖向上，手心向里，对前额，眼视右手心，同时右手向右移使手心斜对着右太阳穴。

34、望月

左脚掌外侧着地，脚内虚，左手不动，右臂向右后侧展开，手心向外，上身亦随着向右扭转。然后右手臂外旋向下，向左前方划弧，上身也随着向左扭转，右腿浅深屈，上身也向左前方深弯曲。右手划弧至左臂下，迅速向左上方甩动小臂，手心向里微向上，手指向左上方。头向左扭转，眼视左上方天空。

35、压气

两臂同时向里内旋使手心向下，手指自然分开，两手指尖相对。同时身体转正，上身抬直。两手分置左膝两侧同时下按，撑腕，身体下蹲。两腿屈膝，左膝在前，右脚，右膝微向里扣；两脚跟提起。重心偏于右脚。然后略起身，手随身体同时上提，手腕手指自然放松。两手再次下按，身体下蹲，如此起伏下按三次。眼看两手。

36、转身压气

第三次压气后，身体略抬起，两手臂姿势不变，以两脚掌为轴，向右转身九十度。右腿在前，左脚、左膝内扣，两脚跟提起，重心偏于左脚。两手置于右膝两侧，下按。其余同上式。起伏下按压气三次。

37、泳动

第三次撑腕下按后，手指转向前。两手腕的腕放松，两手

及两臂上下颤动（振幅要小，频率要高），边颤动边向前举伸臂。同时上身慢慢抬起，两腿伸直，重心在右脚，左脚跟提起。两臂继续颤动着由前向上呈侧上举，手心向前。眼平视前方。重心后移至左脚。左脚跟落下，右脚跟提起。

38、瞰水

重心前移右脚，左脚跟提起。两臂内旋，边颤动边下落向左、右分展，呈弧形落至臀后两侧。手心相对，身体稍前倾，眼视前下方。

稍停后，两臂慢慢边颤动边内旋，由后向前上方举起，约与肩同高。手心向下，手指向前。重心后移至左脚，右脚跟稍提起。身体微向后仰，眼视前方。

39、拍水飞翔（左、右、左）

(1) 左拍水

重心在左脚。两臂边颤动边缓缓呈弧形摆向左方。同时上身向左扭转。左臂摆左侧上方，左手高过头，手心向外，拇指向下。右臂摆至头左侧，右手心向下微向左，臂同胸高。两臂微弯曲，眼视左手。

(2) 右拍水

重心前移右脚，左脚跟提起，同时两臂边颤动边向前摆，身体转正，眼视前方。然后两臂微微呈弧形摆向右方，同时上身向右扭转，微前倾。右臂摆至右侧上方，右手高过头，手心向外，拇指向下。左臂摆至头右侧，左手心向下，微向右，臂同胸高。两臂微弯曲，眼视右下。

(3) 左拍水

动作同（1）。接着，重心前移右脚，左脚跟提起，两臂边颤动边从左侧摆回到正前方平举。同时身体转正，眼视前方，

拍水归正。

〔注意〕以上动作要连贯，两臂要不停地颤动。

40、饮水

左脚上前一步，前脚掌着地，两臂边颤动边向左，右两侧后分展，手心向下。深屈右膝，左腿自然伸直，上身前俯，同时两手从两侧后屈肘收至腰两侧。然后向前沿左腿两侧前伸至左脚前上方，手心仍向下，手指向前，并抬头前探，眼视前下方，做一方饮水动作。然后上身抬起，带动两手上提屈肘回至腰部两侧。双手再一次沿左腿两侧伸直，上身再次向下前俯，做第二次饮水动作。接着再做第三次饮水动作。

41、望天

第三次饮水，当两臂沿左腿两侧前伸至左脚前上方时，上身缓缓抬起。重心前移左脚，身体起立右脚跟提起。同时两臂自下而上边颤动边随身体由前向上举。手心向前，手指向上眼随两臂上，仰视前上方。

42、归气

两臂边颤动边向左、右两侧分展下落，同时右脚上前半步，与左脚成平行，同肩宽。两手下落至下丹田两侧。左手五指分开捂贴在左上侧，右手四指并拢捂贴在右下侧。左、右手手指相距寸许，掌心虚。然后双手原地振颤三次，每次之间静置三——五秒。眼平视前方。

43、抓气

右手由腹部边提起边向前平伸至与肩同高，手心向下。然后抓握成空拳，屈肘拉至右胸前，使上拳眼对右气户穴。沿肩、虚腋、肘向外平抬。眼视前方。接着左手从腹部提起向前平伸至与肩同高。然后抓握成空拳。屈肘拉至左胸前，使上拳

眼对左气户穴。沿肩、虚腋，肘向外平抬。眼视前方。如此两手交替抓气五次，足势不变。

44、翻掌搂气

右臂外旋向前平伸，手心向上。然后抓握成空拳，屈肘拉回至右胸前，使下拳眼对右气户穴。沿肩虚腋，眼视前方。接着左臂外旋向前平伸，手心向上。然后抓握成空拳，屈肘拉回至左胸前，使下拳眼对左气户穴。沿肩虚腋。如此两手交替搂气各五次。足势不变。

45、抱球

两臂上举，两手自然张开，接着两臂内旋，伸掌向左、右两侧分展，弧形下落。同时上体向前俯身约九十度，两腿伸直，百会朝前。两手臂下垂于腿前外侧，微屈腕，手心向上，手指相对，约距尺余，呈抱球状。眼视两手，足势不变。

46、揉球

上身稍抬起并向左扭转，同时带动两手臂抱球至腹部左侧。右臂内旋，手心向下，使右手在左手上方，两手心相对，相距约六寸左右，两手似抱一球。眼看手。然后两手腕、臂、手指按水平方向逆时针揉动，拨转手中之"球"，同时上身带动两手臂从左经腹前向右转动，边转腰边揉球。揉球十圈，移至腹部右侧。眼视手。足势不变，膝微屈。

47、转身揉球

揉球至右侧时，两手臂同时旋转，翻转一百八十度，成左手在上，右手在下，手心相对。然后两手腕、臂、手指按顺时针方向拨转手中之"球"，随着腰向左扭转，从右腹侧经腹前向左侧移动，约八圈至腹部左侧。再从左侧向右转，再揉球二圈，身体转为朝向正前方，双手停于腹前方，接着转为手心向

内对腹部。足势不变，眼视双手。

48、抱气

上身抬起直立，同时两臂向上举。然后两臂内旋，两手向左、右两侧弧形下落。同时上身向前俯约九十度，两腿伸直，百会朝前。两手臂下垂至两腿侧前时，屈腕，使两手心向上，两手指相对，约距一——二尺，似抱一大重物状。五指自然分开。然后微屈膝，向上慢慢捧抱到胸前，身体亦随之起立。眼视前方，足势不变。

49、贯气

两手继续抱气到额前，两臂内旋，手心向里，弯臂呈弧形。手与额同高，两手指相对，相距约三寸。然后两手沿头、胸、腹慢慢下落至下丹田两侧，略停几秒钟后，两手臂分别下垂于身体两侧。眼平视，足势不变。

50、抬膀

两臂向前平举，手腕放松，手心向下。然后两肘缓缓弯曲下沉，并略向外展，肘尖比肩稍宽。两手放松，屈腕，手高于肩。眼平视，脚跟稍虚。接着两手抬起，手心向前，迅速向前推掌撑腕。同时脚跟落地，轻轻振颤。两手虎口相对，手指向上斜向里，手与额同高，两手拇指相距约三——四寸，眼视手。

51、翻翅

两手屈腕，手指合拢变成爪形，手心斜向里，手指向下。眼平视，足势不变。

52、背翅

两臂弧形向两侧下分开。经胯外侧，两肘弯曲使两手合谷穴分别贴于左、右肾俞穴，松爪、手指自然分开，手心向上。

手位不动振颤三次，每次之间停约三秒。眼平视，足势不变。

53、起扇上飞

两手从肾俞穴落下，经体侧弧形向前举，约与肩同高，手心向下，手指向前。两臂微屈，眼平视，

左上飞：

屈右膝，重心移至右脚，左脚上前一步，左膝微屈，左脚掌前外侧着地，脚跟虚。右手弧形向下搂按，停于小腹前。右臂弯曲，手成虚掌，手心对下丹田，手自然伸开。手指向左。同时左臂向左上方提起，臂微屈，左手高于头，手心向下斜向里，松腕，五指自然放松下垂呈爪形，上身微向左扭转，眼视左手心。

右上飞：

屈左膝，重心移至左脚，右脚向前一步，微屈膝，右脚掌前外侧着地，脚跟虚提。左手弧形向下搂按，停于小腹前。左臂弯曲，手成虚掌，手心对下丹田。手自然伸开，手指向右，同时右臂向右上方提起，臂微屈，右手高于头，手心向下斜向里，松腕，五指自然放松下垂呈爪形。上身微向右扭转，眼视右手心。

如此左、右交替，上飞七次。

54、转身

接最后一次左上飞动作，左臂向下右臂向上，手腕放松，两臂前举于腹前方，同时两腿伸直，身体转正。接着两手开始振颤，同时以两脚跟为轴向右后转体一百八十度，眼平视。

55、飞上

接上式，边向右后转身，两手臂边不停地颤动，并由腹前慢慢上举，手心向前，手指向上。右脚左前，脚跟虚起，重心

放于左脚。眼视前方。然后两臂边颤动边向体前左、右侧下落。

56、过水飞翔

左过水:

重心移至右脚，左脚向前一步，前脚掌着地，左膝微屈，同时两手臂边颤动边由体侧向前平举。然后屈右膝，上身前俯，向左扭转约四十五度。同时两手臂随之一起弧形向左颤摆。左手上摆至左前上方，手心向左，拇指斜向下，左手高于头。右手伸向左前方，约与胸同高，手心向下，两臂自然弯曲。眼视左手。

右过水:

上身抬起，重心移至左脚，屈左膝，右脚向前一步，微屈膝，上身前俯，向右扭转约四十五度，同时两手臂由左向右弧形颤摆。右手上方，同胸高，两臂自然弯曲，眼视右手。

如此左右过，交替七次。

57、转身

同54式。

58、飞上

同55式。

59、寻食

左寻食:

重心移至右脚，左脚向前一步，左脚自然伸直，前脚掌着地。右膝深屈，上身前俯。两臂分别由两侧同时经前向另一侧摆动，左手指向右，右手指向左，两臂在左膝前交叉，左臂在右臂之上，眼视前下方。

右寻食:

上身稍抬起，同时两臂自然回摆到体外侧，重心前移至左脚。右脚上前一步，屈左膝。上身前俯，两臂分别由体侧同时经前向另一侧摆动。两臂在右膝前交叉，左臂仍在右臂之上，眼视前下方。

如此左、右交替寻食七次。

60、转身

当第七次寻食时，两臂在左膝前交叉。然后上身抬起，右腿伸直，同时两臂从左腿前分开，屈肘上提，手腕放松，自然下垂于腹前，手心向下。两臂弯曲，两肘略宽于肩，眼平视。接着以两脚跟为轴向右后转身一百八十度，手势不变，重心放在左脚。

61、寻窝（手按方向为左、中、右、右、中、左、中）

（1）重心移至右脚，左脚上前一步，前脚掌着地。上身稍向左扭转，同时两手臂移向左腰侧。手指分开，两手指尖相对，相距寸余，手心向下按压至左胯侧，撑腕。右腿微屈，眼视两手。

（2）右腿伸直，脚跟提起，重心前移至左脚，同时两手腕放松，屈肘，两手上提至上腹前，上身转正。右脚上前一步，前脚掌着地。然后两手向下压按至小腹前，左腿微屈，眼视两手。

（3）左腿伸直，脚跟提起，重心前移右脚，同时两手腕放松，屈肘，两手上提至右腰侧，上身微向右扭转。然后左脚上前一步，前脚掌着地，右腿微屈，两手向下压按至右胯侧，眼视两手。

（4）右：重心移至左脚，右脚向前一步，两手仍向下压至右胯侧。

(5) 中：重心移至右脚，左脚向前一步，上身转正，两手向下压按在小腹前。

(6) 左：重心移至左脚，右脚向前一步，两手向下压按左胯侧。

(7) 中：重心移至右脚，左脚向前一步，两手向下压按在小腹前。

62、转身泳动

第七次寻窝后，重心在右脚，然后重心前移并以左脚跟为轴向左转身九十度（与起式方向相同），右脚向左转，上半步，与左脚平行，约与肩同宽。两脚跟稍提起，同时两臂边颤动边由体前经两侧弧形向前上举，高过前额（边转身边颤动），肘尖比肩宽，手心向下微向里，眼平视前方。

63、安睡归气

两臂从上向下边颤动边经面、胸下落至腹前，停止颤动，四指并拢，虎口张开置于下丹田两侧，指尖相对，约距一寸。然后两腿屈膝全蹲，收臀，脚跟提起。上身稍前俯，静停约半分钟。

64、收式

慢慢抬头起立，两臂放松下垂，两手分置身体左、右两侧。两脚跟着地。然后两臂呈弧形缓缓向前上举至额前，手心向里。接着缓缓向下经胸、腹自然下垂于体侧，气沉下丹田。然后左脚向右脚靠拢，呈立正姿势，眼平视前方。

〔功法〕

后六十四式

预备式：接前六十四式中的“安睡”姿式。

身体抬起，上身前倾，两腿伸直。同时两手从腿前正中线向前伸出，舒展环抱，手指斜相对，手心相里，约与下腹同高，与肩同宽。眼视手。

2、收膀

以脚跟为轴，左脚向左转九十度。两脚成丁字步，左脚外实内虚，重心在右脚。左腿自然伸直，右腿深屈。同时两臂随身体一起左转，左手翻为手心向外，随身体边转边捞气，当转至左侧时，变爪收置于左京门穴处。眼视左手。

3、寻风

足势不变，右手由爪变掌，两臂对胸舒展环抱，手指相对，手心向里。同时上身稍抬起，指动眼视前方。然后以脚跟为轴向左后转身一百八十度。手势不变，再回右转身九十度，归正。

4、背爪对肩

两腿稍屈，两手臂从身体两侧抱气上捧至肩。然后两手变爪置于肩井穴，身体直立，两肘平行向前与肩平，松肩，眼平视。

5、散病气

足势不变。右手由爪变掌，手指朝上，手心朝外，从肩井穴顺气户穴方向沿胸腹部向前外下方呈阴掌甩出。然后左手与右手动作相同，方向相反。

6、缠手

右脚上半步，左手置于腹前，手心向里，右手经左手上方缠绕到左手的前面，双手指在内外部位相缠绕，约距五寸左右。然后左脚上前半步，左手又缠绕到右手前面，右脚再上前半步，右手又缠绕到左手的前面。

上步时，均是前脚掌外侧着地，眼视手。

7、转身收气（右、左、右）

以左脚掌为轴向左转身九十度，右脚上步与左脚平行同肩宽，同时两手臂向上抱气。两手空掌置于两气户穴处。两脚不动，以腰部向右后转体，眼看右后方。然后转回原位，向左后转体，眼看左后方，转回原位，再向右后转体，并转回原位。如此三次转摆身体，两手势不变。转体时要注意松肩，尽量向后看。

8、甩病气

足势不变，两手顺气户穴向下滑移至带脉，然后呈手心向上。接着，右手向右前方甩出，左手向左前方甩出。随后两臂同时屈肘内旋，拇指向下，手心向前，意念用力将双手向前方推出，同肩高。两臂微屈，撑腕，虎口圆。眼视前方。

9、背翅抱气（右、左、右）

两手向两侧后划弧，至胯后呈抱球状，手心斜向上，手指斜相对。两手合谷穴与环跳穴相对，约距二、三寸。两脚不足，以腰为轴，向右侧后转体，眼看右后方。然后转回原位，向左侧后转体，眼看左后方。然后转回原位，再向右后转体，再转回原位。转体时要松肩，眼平视，并尽量向后看。

10、贯气、排气

两脚原地不动，两手臂从胯后向前抱气，手心向里，两手上提经面、头、后脑、颈部，然后两手臂外旋，使两手背相对，拇指向上，手心向外侧，经气户穴向下顺气，同时向前屈身九十度，两手背顺两腿向脚尖方向甩手。眼随手势看前下方。

11、穿叉

向前弯腰姿势不变。左手沿左腿外侧转向身后，手心向上，指尖向前，同时右手心转向上，指尖向后，两手指相对。然后两手快速穿进两腿中间，两手中指相触，随即两手前后分开。

12、外踝骨贯气

(1) 右踝骨贯气：向前弯腰姿势不变。左手分开后上提至腰部，手心向上，合谷穴与肾俞穴相贴。右手对右脚外踝骨贯气，以腰为轴，带动右手臂、手掌由脚尖向脚后跟摆动，然后由后向前摆动，再由前向后摆动。摆动时，腰、臂要放松，眼看右手。

(2) 左踝骨贯气：弯腰姿势不变。当右手摆完第三次时，顺势由下向上提至腰部，手心向上，右合谷穴贴右肾俞穴。左手顺势向下，手心向左外踝骨贯气，摆腰、臂三次，其动作要求与右踝骨贯气相同，眼看左手。

13、搓腿

当左手对左踝骨贯气后，左手臂上提至腰部，手心向上与右手姿势相同。然后两手臂一起尽量上提至后背，自背部往下抹搓至臀胯部时，手心转向里，用手掌搓腿，当搓抹到小腿肚下时，两手一起向脚前方甩手，眼看前下方。

14、拍掌

脚势不变，身体起立。两手心相对成虚掌在额前相拍，眼视双手。

15、搓臂

(1) 右搓臂：足势不变，拍掌后两手分开，左手掌拍右手背，然后左手掌顺右手臂经右臂外侧一直搓抹到右腋下。同时右手臂向前屈伸，手心向里，眼平视。

(2) 左搓臂：左手由右腋下伸向胸前，然后右手掌拍左手背，顺左手臂外侧一直搓抹到左腋下，眼平视。

16、点穴（七点）

足势不变。右手变爪形点左气户。左手变爪形点右气户。右爪点左肋大包穴，左爪点右肋大包穴。右爪点左腰带脉穴，左爪点右腰带脉穴。右爪点脐下气海穴。共点七次。

17、归气

足势不变。两手微抬起，虎口相对，回指向下，置于小腹片刻，眼平视。

18、十字臂

足势不变。两臂从体前经体侧向上划弧，然后交叉成十字形相抱在胸前，两手心分别放置于左右气户穴处，右臂在左臂之上，眼平视。

19、下沉

足势不变。两手臂顺势自胸前分开经腹部到身体两侧，然后从体侧向胸前抱气，手心向里。由胸下降至腹部，成手心向下，气滞丹田。随后两臂自然下垂体侧，眼平视。

20、草上飘

抬右腿，用右手空掌拍打右大腿前侧，然后抬左腿用左手空掌拍打左大腿前侧。如此交替拍打左右两腿。边拍打边向前走，共走九步。先脚跟着地，后脚掌着地，脚心虚提，全身自然放松，走步轻盈，眼平视，腿不用抬太高。

21、双拍转身

草上飘走第九步，右脚在前时，左脚跟上一步与右脚平行站立，同时两手虚掌拍打在两腿膝面上。然后以左脚掌为轴向左后转身一百八十度，右脚跟上与左脚平行，同时身体起立，

两臂自然下垂，眼平视。

22、十字臂

动作与 18 式同，但左臂在右臂之上。

23、下沉

动作与 19 式同。

24、草上飘

动作同前，先抬左脚，用左手空掌拍打左大腿前侧，其余动作同 20 式。

25、双拍转身

草上飘走第九步左脚在前时，右脚跟上一步与左脚平行站立。以后动作与 21 式相同。

26、十字臂

动作与 18 式同。

27、下沉

动作与 19 式同。

28、后拍腿

抬右腿，右手虚掌拍打右腿内膝窝；小腿自然放松，右脚落回原位。然后抬左腿，左手虚掌拍打左腿内膝窝；左脚落回原位。眼平视。

29、晃三晃

抬右腿，脚背伸直向前甩小腿，右脚着地呈右弓步。两手臂张开，分别置于左、右胯的外侧，两手臂微向里弯曲成弧形环抱，手心向里对着环跳穴。然后身体右晃九十度，重心后移至左腿，身体后坐，右脚尖翘起，头向右看。身体经正前方向左晃九十度，两脚仍成右弓步，头向左看。一右一左为一次，如此重复三次。眼平视。

30、缩身修面

重心放在左脚，右脚后撤一大步，屈右膝，重心后移至右脚，左腿伸直。两手臂由身体两侧从后下方向前抱、捞至左脚前方时，两臂舒展环抱，手心上抬至与头同高，同时上身稍抬起。然后手心转向里经头面，内臂内旋下按至左腿前方，手心向下，上身稍前倾，眼视前下方。

31、探地

足势不变。左手心向下不动。右手臂向右后方推气，手心向下向后，同时身体向右后偏转，眼视右手。

32、合掌

左手不动，右臂顺势内旋，右手由后向左前方捞气，上身亦随着向左前方偏转，眼视右手，右手捞气停于左掌下方，两手劳宫相对约距五寸左右，眼视手。

33、搓掌

足势不变。两手掌快速相搓后，左手伸向左前方，右手向右后方，两臂拉开，分别伸至腰胯两侧，左手心向下，手指向前，右手心向外，身体也随之后移，重心右腿，眼视左手。

34、导云看雾

足势不变。两手臂由腰胯两侧从后下方向前捞气至左脚前，重心前移缓缓起立，两手捧气，手心向上，边捧气边起立，两手臂捧气上举过头至前上方，两手相距约八寸，手心斜相对，重心前移左脚，右脚跟提起，脚尖着地，抬头，眼看前上方。

35、鹤翅

两手屈腕，手指下垂，两手从胸前向腋下沿两肋播向腰胯外侧，掌心向外，足势不变，身体稍前倾，眼平视。

36、回膀

两臂外旋，手心向上，由下向前捧气，同时右脚上步与左脚平行同肩宽。当两手捧至与额同高时，两手变爪放置在两肩头（肩髃穴），两肘端向外，眼平视。

37、下贯

两爪变掌，手心向里，由胸向下落至身体两侧，眼视前方，两臂外旋手心向上向前捧气，同时两脚跟提起，当两手捧气与额同高后，两臂内旋，手心向里，快速经面、胸、腹向下丹田贯气，同时两脚跟下落着地。两臂分别停于身体两侧，眼平视。

38、涮翅

(1) 右涮翅：足势不变。右手臂边振颤边向前提起，右手心对右肋部。接着向外向下再向上边颤动边作圆形晃动三次。同时身体亦自然晃动三次，似涮洗状，然后右手停在右肋前，手指自然放松下垂，眼看右手。

(2) 左涮翅：同右涮翅，左手臂振颤晃动三次。

40 振翅洗胸

足势不变。两手臂边振颤边上提至胸前，手心向里，手指相对，两臂弯曲成弧形。两臂边振颤边由胸向腹部移动，再由小腹向外向上提至胸前，为一次洗胸。同时，身体亦随手臂的上下运动而稍有摆动，眼平视。如此振洗七次。

41、展翅洗头

足势不变。两手臂边振颤边上提至额前方，手心向前，手指斜相对，头微低。从左到右逆时针方向边颤手臂边晃动头颈三次，同时手臂、肩、腰一起微晃动。然后顺时针晃动头颈三次。

42、落膀收翅

足势不变，两手臂边颤动边向胸前下落，停于肋前，两手变爪置于大包穴处。眼平视。

43、泳动起飞

两手由爪变掌，五指自然分开。两手臂由肋前向前上方伸展，手心斜向前方，手与头同高；同时两脚跟提起。两手臂边伸展边振颤游动，由前上方成弧形下落至身体两侧，两脚跟自然着地。两手臂继续外旋，再向前上方伸展划弧。两手臂升降一次为一次泳动起飞，共泳动七次。全身自然放松，眼视前方。然后两手变爪落至带脉穴处。

44、指天

右脚向前一步呈右弓形。同时右手从左手心掏出。右手向前上方伸出，手心向前。拇指与小指收向掌心前，相距约一寸。其余三指竖指天空，手指高过头部，眼视三指。左手下按在左胯侧，手心向下，虎口对胯部。

45、划地

右脚后撤一步，右腿深屈，同时左手向后向上向前划弧，左腿自然伸直，左脚内虚外实。上身前屈，左手心向下，在左脚前外侧按逆时针方向三圈，眼视左手。右手手心向后置于右胯侧。

46、转身划地

左手翻掌向上提至胸前，手心向上微向里，上身抬起，然后以脚跟为轴向右后转身一百八十度，左腿深屈，右腿自然伸直，右脚内虚外实，右手在右脚前外侧按顺时针方向划弧三圈，眼视左手。左手原位不动。

47、捧气

左、右手翻掌向上提至胸前，同时上身抬起，两手捧过头顶，手心向里，两肘稍比肩宽。右腿跟虚或脚内侧虚，重心全在大腿。眼视前方。

48、归回

两臂一起内旋，手心向下，两手下按于右脚前，手指相对，同时身体前屈约九十度，右腿伸直，左脚跟提起。然后两手提至右膝前，同时身体亦稍抬起，再伏身下按至脚前。如此下压上提三次，身体亦起伏三次，眼视手。

49、连环步

上身抬起，屈右臂，肘与肩同高，经腹胸中线向上向右向后移动，同时左脚上前一步，脚尖朝左前方，脚外侧着地内侧虚，使整个身体偏转，左侧朝前，并带动左手臂摆向体前，左手心对小腹部。然后屈左臂，肘同肩高，经腹胸中线向上向左向后移动，同时右脚上前一步，脚尖朝右前方，脚外侧着地内侧虚，使身体偏转，右侧朝前，右臂松肘自然摆向体前，右手心对小腹部。如此左右交叉共走九步。要注意身体放松，自然协调，以肘带腰动，再由腰带腿动，脚步要走稳。

走三步后，左脚在前，右手由里向下再向上与左手缠绕一周，左手向左前方迅速推掌于左胯前，用力于掌外侧，掌心斜向外；同时右臂向右上方迅速撑肘；掌心向下，两臂呈弧形。眼视左手。

走六步后，右脚在前，左右手如前互相缠绕一周，右手向右前方迅速推掌于右胯前，左臂向左上方迅速撑肘，掌心向下，两臂呈弧形。眼视右手。

走九步后，再缠手向左推掌，与走三步时动作相同。

50 鹞子翻身

以两脚掌为轴向右后转身一百八十度，两手臂呈弧形，掌心向外，虎口相对，两手臂随转身由前向上再转向下；转身后屈右膝，左脚跟提起，脚尖内扣，呈左腿下跪状。同时两臂再由前下方摆向左后方，上身及头亦随着转向左侧，左腿自然伸直，手指指向左后上方，虎口圆，拇指在下，眼视左手，右臂屈肘九十度，手形与左手相同，呈射月状。

51、弹膀

身体及手臂转正，上身稍抬起，左脚上前半步，脚跟虚，上身向前微屈，两手臂放松，自然下垂于体侧；右腿深屈，左腿自然伸直，眼视前方。然后两手臂边振颤边带动肩背慢慢由胯两侧向前后晃动，先动右臂肩，后动左臂肩，为一次弹膀。共弹膀七次。

52、遮雾

足势不变。右手臂由下向前，向上、向后划一大弧，边振颤边划弧落于体侧。然后左手臂边振颤边划一大弧落于体侧。眼视手。

53、看风上飞

身体起立，右脚上前一步，右脚跟先着地，随后全脚掌着地，身体前移。右脚跟着地的同时，两臂屈肘上提，两肘同肩宽。两手稍高于肩，屈手腕，手指向前。右脚掌落地同时，两肘微屈，两手心朝前，手腕，指尖向上，虎口相对。两手臂一起撑腕推伸；两臂自然伸直。随后出左脚，先脚跟着地，再全脚掌着地，两臂收缩上提，屈腕屈肘，两臂再向前伸推，撑腕伸肘，身体前移。如此共走七步。眼视前方。要求全身放松，指、腕、肘、肩关节成波浪形节节伸、缩、腰身前后自然摆动。

54、横膀

当"看风上飞"走完第七步后，左脚跟上，使两脚平行站立同肩宽。同时两手收至胸前，两手相会，指尖朝上，然后两手臂内旋，分别向左右两侧撑开，掌心向外，手指朝前，用力向外撑。眼平视。

55、过海

(1) 左过海：以脚跟为轴，左脚向转九十度，右脚稍稍向左调整，身体亦向左偏转。两手臂边振颤边向左转，左手上提至左前方，高于头部，手心向里向下；右手下落至小腹部，手心向里。眼视左手。右膝微屈，重心在右脚，左脚跟虚提，左脚掌外侧着地，两手臂和左腿带动全身一起微微颤动片刻。

(2) 右过海：两手下落至体两侧，然后以脚跟为轴身体向后转一百八十度。其余动作与左过海动作相同，方向相反，眼视右手。

56、飞荡

(1) 右飞荡：两手收降至腰胯两侧，手心向上，两手臂边振颤边向前摆至胸高，手心向下；同时两脚跟提起，右脚外侧着地，左脚内侧着地，眼平视。

然后两臂一起振摆至腰胯两侧，同时左脚跟着地，重心后移，左腿微屈，右脚尖揞起，眼平视。两手臂前后振摆三次，身亦前后晃摆三次。

(2) 左飞荡：以脚跟为轴，向左右转身一百八十度，动作与右飞荡相同，两手臂及身体一起前后晃摆三次。

57、贯气颤动

以脚跟为轴向右转身九十度，使身体归正，两脚平行，两手臂边颤边由两侧向胸腹部捧气贯气，同时两脚跟提起，两腿

自然伸直或微屈膝。两手由体侧向前划弧，手心向里，手指相对。然后两手由胸前下移到腹部，再分开到体侧。两脚跟提起下落，如此为一次贯气颤动。两手臂边振边划弧贯气时，两脚亦颤动，如此带动全身一起振颤，连续动作共七次，眼平视。

58、抖翅

两脚跟着地，两手举至鬓前上方，手心向里，对头额部振颤三次。眼平视。

59、俯瞰大地

两手由头部下按至腹前，手心向下，手指斜相对。然后左脚上前一横步，脚外虚内实，脚尖内扣朝右，左腿自然伸直，右腿屈膝，重心在右腿。

随后左脚向左自然调整，右脚上一横步，左腿屈膝，右腿自然伸直，重心在左腿上。右脚尖朝左内扣，外侧虚内侧实，手势不变。接着左脚再上一横步，动作同前。如此，共走三横步，眼视前方。

60、抬膀迎月

①前迎月：左脚伸直，以脚掌为轴进行调整，脚外实内虚，右腿深屈，重心在右腿。两手臂一起由腹前划弧，向左、向下、向上再向右然后摆向左前上方，左手与头同高，手心斜向左上方，右手略低，两手虎口相对，同时上身向左扭转，眼视双手。

②后迎月：以脚掌为轴向后转身一百八十度，右腿自然伸直，脚外实内虚，左腿深屈，重心在左脚。两手臂随转身一起摆向右前方，再向下向左划弧摆向左前侧上方，右手略低，手虎口斜相对，同时上身向左扭转，眼视两手。

61、大缠手

身体转正，重心移至右脚，左手心对腹部，左脚上前半步，脚掌着地，脚跟虚。右手从额前向右后划弧捞气，然后身体前倾，两脚跟提起，眼视右手。右手立掌由下向前、向上缠绕左手一周后，迅速下切于右胯侧，手心向里。同时右脚跟迅速着地，身体亦迅速后移重心落回右脚。眼视左手。

62、飘水飞上

右脚向前一步，重心移到左脚，两手臂向左右伸展与胸同高，手心向下。两手臂下按，然后两肘向后上屈抬，再两手臂向左右伸展与胸同高。眼平视。随着两手臂的上提下落，两腿膝关节自然地屈伸，使身体上下起伏。手臂下按时身体后坐屈膝，前腿伸直。如此上提下落共九次。

三次起落后，左脚上一步。六次起落后右脚上一步。九次起落后以脚跟为轴向左转身九十度，两手臂左右伸展同胸高，手心向下，眼视前方。

63、三抱收气

左脚后撤一步，呈右弓形。左手搂到小腹，手置小腹部。右手搂气到小腹，腿变右虚步（重心在左脚），右手从左手掌心掏出，然后右手臂呈弧圆，手背朝前伸向身体前右侧；手心对右气户，左手指点在腰部带脉处，两手呈怀抱琵琶状，腿呈右弓步，眼视右手心。

右脚后撤一步，呈左弓步。右手搂气到小腹，腿变左虚步（重心在右脚），左手从右手手掌心掏出，然后左手臂呈弧圆，手背朝前伸向身体前侧，手心对左气户，右手指点在腰部带脉处，两手呈怀抱琵琶状，脚呈左弓步，眼视左手心。

左脚后撤一步，呈右弓步。左手搂气到小腹，手置小腹部。右手搂气到小腹，腿变右虚步（重心在左脚），右手从左

手掌心掏出，然后右手臂呈圆弧状，手指朝前伸向身体前侧，手心对右气户，左手指点在腰部带脉处，两手呈怀抱琵琶状，腿呈右弓步，眼视右手心。

64、收式

右脚后撤一步，使两脚平行站立，同时两臂向胸前收拢成十字臂。然后两手臂分开向胸前弧形抱气，下贯胸腹部，两臂下垂于体侧，收功。

——引自杨梅君《大雁功》

十七、内丹功

这种功法适用于各种不同年龄，不同病症的人练习，不会发生任何偏差，尤其适合年老的患者。

〔功法〕

练此种功法，站着、坐着、卧着都可以。不论是哪一种姿势，都必须做到舒适自然，不要拿劲，不要摆姿势发僵，全身要求放松，从头至脚节节放松，愈松愈佳。意念要集中，不要分散。

心中只想着腹中有个球上下翻滚在运动，不想其他。如果在练功过程中思想开了小差，就要随时收回，不要忘掉这个球。

呼吸要求自然。所谓自然，就是平时怎样呼吸，练功时就怎样呼吸，即不单练口鼻呼吸，也不要练腹式呼吸。对腹部的鼓瘪，不加理会，听其自然。

练时这种功法，不要急于求成。每天早晨起床后练半小

时；晚上临睡前练半小时。时间许可时，多练几次更好。练习久了，全身会有气感产生。这种气感因人而异，多数是温暖感，电麻感，膨胀感等。对于这种气感，不要追求，来之任它来，去之任它去，顺其自然。

十八、外丹功

本功法简单易学，没有复杂的要求，但是学好练好也非一日之功。

这种功法是以意带动，外动内静，不拘外形，只求神到。练功过程中会逐渐诱导入静，使大脑皮层处于保护性抑制状态，从而修复机体的各种功能。

〔功法〕

全身放松，提裆吊顶，松肩坠肘，两脚微屈。意想两手中间有一个球，这球可大可小，可上可下，可前可后，可左可右，随着双手的揉动而转动。双手可以在胸前定位揉球，也可向上、向下、向左、向右、转身、前进、后退等等，顺意做不定位的揉球，如龙戏珠。

动作要以腰作轴，脚步要轻，如同猫行。动作可快可慢，以舒适自然为准。

思想要集中在球的动作，不要分散。呼吸要求自然，不需要配合动作。

十九、运气外发功

这种功法可治病，可强身。练功收效后可以为别人发功治病。

〔功法〕

站立、坐着都可以，全身放松。两手十指交叉握拳，放在胸前，握拳要紧，但不能用力。口要闭着。自然呼吸。意念集中到拳，想着内气也达到拳中。慢慢地两手便有一种潜动的感觉。潜动，外表看着不动，但自己会感到拳中有一种力量在颤动抖动，再练下去，这种潜动就会发展为显动，拳会抖动起来。练久了拳可抖动如飞，拳内有气感，这种气感可以沿着双臂贯通全身。

这种功法属于一种自发功法，练习时能够起来，才有效果；如果动不起来，可以改练其他功法。每逢动起来，必须能够自主，也就是要动则动（意念到手则动），要停则停（意念离手，双手分开则停）。如果不能做到自主，应该停练。

患有高血压，心脏病，肝病，肾病，糖尿病，身体虚弱，吸烟饮酒者，均不宜练此功。

每天早午晚各练一次，每次五分钟到半小时，以不觉疲劳为度。

二十、松动大象功

本功法简单易学，治病的效果比较快，适合于急于求效者。

〔功法〕

采取站势。站稳以后，全身放松。两眼凝视命门，这种凝视是内视，仿佛两眼真能看到命门一样。意想命门有一股气流向丹田鼓荡着，身体随着内气的鼓荡慢慢地自然运动起来。这时是以意领气阶段。

身体动到一定时候，会感到内气发动起来了，就不要再以意领气了，可进入以气带意的阶段。气在鼓荡，身体在动摇。身体动摇时不离原地。

每天早午晚可各练五分钟到半小时。

这种功法，红时自己能够控制运动量的大小和运动的部位，并且要动则动，要停则停，但感到自己不能控制的人不宜练此功。

当运动量较大，希望减小时，可以默念“大动不如小动”、“小动更舒服”，给以意念暗示，运动量就可以变小。

——引自《气功精选续篇》

二十一、遥视练丹功

〔功法〕

1.预备式：

两脚平行站立，腿直而不僵，松而不懈；两臂自然垂于身体两侧；双手劳宫穴，斜对环跳穴；颈项竖直，轻舔牙艮穴，牙齿轻扣，嘴微闭，脸部放松，眼平视，内收守神，自然呼吸，略站五—十秒种。

2.合手捧气：

两手从身体两侧自然缓慢弧形上举，自额颞前上方作第一次合拢，手指朝上，劳宫穴相对，手与身距离四—六寸，然后

慢慢从上向下移至带脉高时，两手掌心向下，并从两侧分开，左手在左前方，右手在右前方时，两手翻掌，内劳宫穴向上捧气，上托至额前上方作两次合手动作与第一次合手间，连作三次合手捧气，第三次合手动作定位时翻掌手心向上。脚势不变，眼微闭。

3.梅花钻点穴:

两手由掌变成梅花钻（即：食指、中指、大拇指三指尖靠拢、无名指、小指自然回钩），两手梅花钻相对后同时上移至前胸，稍停片刻（三—五秒种）继续向上移，将梅花钻指尖点在头维穴上，停五—十秒种。然后将梅花钻指尖再点在太阳穴上五—十秒种，继续将指尖点在风池穴、大迎穴、气户穴上，各停五—十秒钟。双脚势不变，眼微闭内视所点之处的穴位。

4.七星北斗:

将两手梅花钻点形变成七星北斗形，即左手大拇指第一指关节搭在中指第三指关节上，食指回钩于拇指第一指关节上，无名指自然回钩，小指自然弯成"七星"状，右手大拇指、食指、中指、无名指与左手同。小指也回钩，形成"北斗"状，然后将两手合谷穴对准心脏和胸脯。停十秒左右，眼微闭。

5.抬膀旋转:

接前式，将两小臂手腕内旋，上举，同时抬膀划圈摇动，共七次，停一——二秒。再继续重复动作，共作七个，计四十九下后两合谷穴对着心胸。

6.默念口诀引:

接上式两肘微微上抬，使腋下空松。脚站立不动，开始默念口诀，其内容是:

遥视练丹功，弟子寅时练；

七星北斗照心胸，练功功成定成功。

每默念一句时要缓慢，不能快，共默念七遍，呼吸自然，闭目。

7.遥视练丹：

口诀默念完后，身、手、脚原式不动，要求万事皆空，呼吸自然。站立十分钟。

不能自发动，允许微微动，但这种微微动是静极生动的微微动，即身子微微有摇晃感，不是大动。

8.收势：

两手变掌上移至劳宫穴，贴在头维穴，中指贴百会穴，略停片刻，然后双手往后脑移至后溪穴，贴风池穴片刻。手背贴颈，后下移至腰离后，从两侧前方捧气，贯上、中、下三个丹田，睁眼收势。

——引自杨梅君《遥视练丹功》

二十二、无极静功养生十二法

无极静功是由著名气功师吕继唐吸收了佛、道、儒、医及各种内家拳的精华而创编的功法。主张理法并重，性命双修，养生处世相结合。提出练功要四化，即精练化、科学化、生活化，实用化，使养生之法能处世，在处世之中能养生，把养生与处世融为一体。不但可以加速功效，还可以适应不同工作，身体条件、年龄和知识阶层，尤其是老年人和知识分子的需要。

〔功法〕

1.无极静立养气法

形的要求：类似立正姿势，两脚跟并齐相靠，两脚尖距离以大趾根高骨处容开本人横拳四指宽为准；膝微曲而内直，膝盖对足尖，重量在足心，保持足平；掖胯敛臀、松腰竖脊，舒胸松腹，尾闾对足跟，保持身直；收颏直项，百会虚领，垂帘正视，闭口藏舌，鼻准对脐，保持头正；两肩轻松，两臂自然下垂，小指靠在裤缝之前，手背斜向前，两大指松对小趾根，两中指舒，意达足心，做到两肱有圆满包身之感。头正、身直、足平、两肱圆是身形"四纲"它包含着"二十四要"。如能做到，就符合了人体应有的自然形态。

气的要求：运动应和顺自然。形正气自顺，做到"收颏藏喉"，自有"虚灵顶劲"，气沉丹田，可增强任督两脉的循环。做到足心平吸，手心空含，内气自能通达"四梢"，遍及周身；能保持头正、项直、鼻对脐，自能形成腹式呼吸，呼吸之气，应听任自然，所以不要注意呼吸，不要用意领气，以自然静养为主。

意的要求：意为主宰，能支配形与气的一切活动，并有调整机体功能使之平衡的作用。意如不静，则形散气乱，功能失衡。所以意宜静，不能妄动。但静不是什么都不知道，而是排除一切妄想杂念，脑筋清清楚楚，思想高度集中，在止心定念，清静无为的情况下，更容易体会到那里的姿势不正和内气不顺，就可以用意调整，也就是"无为而无所不为"。心平则气和，意定则神活，思想能保持中定，自然精神舒适，气血和顺，进入"无为而治"的境界。做到形正、气顺、意静，"意、气、形"三者合一，是炼精化气"的基本要求，在这个基础上再逐步提高，自能进入炼气化神"、"炼神还虚"清静无为的最高阶

段。此式是无极静功的基本功法，一切功法都由此而产生。初练功者，首先要单练此法，从中得到体会，再把此式的要求和体会，运用到其它各个姿势之中。如果在日常行立坐卧一切活动时能注意到此式的要求，就是时刻保持着气功态"。

2.有极调经顺气法

(1) 在静立的基础上，两手小指向左右斜前方（两臂前合三十度）徐徐翻转上起，至腕与胯平，小指斜向上、手背斜向前。

(2) 继续上起，注意无名指下沉，食指上起，至与肩平，手心向下。

(3) 不停，大指提，圆转上起，如摸球，至手与头平，中指意对，小指微内扣（两手距离与头宽），手心斜向下前方。注意松肩、沉肘、肱圆。

(4) 不停，两手翻转下落，至胸前，两中指靠拢相对，手心向下。不停，徐徐下按，至腹部时，两手左右分开，回至原式。

3.太极开合动气法

(1) 从静立开始，两脚平行分开与肩宽，分脚时，右足尖内扣正，不移动，左脚平起左移平落，两足距离一横足宽，两足外侧要成直线。

(2) 两手徐徐向前方上起，至与肩平，两手相齐与肩宽，手背向上。

(3) 微曲膝坐身，两手翻转，手心相对（注意两手心劳宫穴对准），松肩沉肘，两臂成半圆形，腕与肩平。

(4) 注意体松意静，候至两劳宫穴微有麻胀之得气感时，可两手慢慢内合，在思想上要意识到好象按下一气球，则产生

合不拢或向内吸之感，手要松，动要慢，用意不用力慢慢合至两手距离二至三寸时，即停止内合。再慢慢用意把两手向外拉开，会感到似有吸力相连，有拉不开或向外推之感，拉开两手的距离，以感到两手心的吸力不断为变，但不能把两臂拉直。如此内合外拉，可反复多次，两手之间的吸、斥之力，自会逐渐增强。

(5) 收式：两手回至胸前，中指对，两肱圆，手心向下；同时左足向右足靠拢，并齐落实。舒身，两手下按经腹部至两腿时，两手两足尖同时分开，归静立式。

4.五行八卦桩功法

(1) 五行桩

从静立开始，两脚平行分开与肩宽，脚尖微内扣，曲膝坐身，两手合掌至胸前，两肘前顶，两肩放松，两臂外撑，两手指肚各自相对，五指微曲，手心空，中指对喉部，距离二、三寸。舒胸松腹，鼻尖对脐，如“童子拜佛式”。

收式：同3。

(2) 八卦桩

从静立开始，两脚平行分开，中间距离要超过肩宽，曲膝坐身，同时两手向前向上徐徐抬起，至与肩平。松肩沉肘，两手成立掌，两臂各成半圆形，两中指上舒意为护头顶，虎口圆，食指回指意对肩尖，四、五指并拢，小指微内扣（以刚刚看不到小指根为度），大指内合，手心空含。要求做到“五对、三弓、一圆”、外包内撑，松展平衡。

收式：同3。

5.起落旋转法

(1) 从静立开始，两脚平行分开，中间距离与肩宽，两手

向前，徐徐上起至与肩平。

(2) 曲膝坐身，重量坐在右脚；胯向左转九十度，面向左方，右脚内扣，左脚尖跷起外摆不落。同时右手小指内拧，上起至面前，大指外撇，小指根对鼻尖，形成半圆形；左手小指内拧下落，经腹部小指外拧向后至腰，手心向外，大指内扣，中指顺尾闾下指对右脚根。头正，身直，曲右膝提左膝坐身。

(3) 胯向右转 180 度，左脚内扣落实，重量至左脚，右脚尖抬起外摆不落，面向右方。同时右手经左肩胸腹右肋向后方拧转下落，小指外拧向后至腰，手心向外，大指内扣，中指顺尾闾对左脚跟；左手拧转上起，小指内拧，随动至面前，大指外撇，小指根对鼻尖，臂成半圆形，提右膝曲左膝坐身。

(4) 不停，右脚内扣向左转。以上各式反复练习。

(5) 收式：同 3。

6.阴阳开合法

(1) 从静立式开始，右脚平抬前进一步平落，同时两手向左右斜方徐徐上起至头平，徐徐反转下落至腹部，左手背放在右手心上，两手心均向上，头正、身直，曲右膝坐身。

(2) 弓步重量徐徐移至左脚，同时肘向前合，手向后拧转，经腰再转至面前，坠肘提腕，腕与肩平，手心相对，距离一二寸，如捧球状。

(3) 曲右膝坐身，重量移至右脚，两手翻转下落，回至腹部，左手背放在右手心上。以上各式可重复练习三—九次。

(4) 换步：左脚外摆，右脚上步平落。手的动作要求与第 2，3 节完全相同，惟右脚在前。

收式：后脚向前脚跟靠，并齐相靠落实。其他与 3 · 之收式同

7.托天升阳法

(1) 从静立式开始，两脚平行分开（两脚外侧平直与肩宽），膝微曲，两手合拢至丹田，中指对，手心向上，肘微前合，两肱圆，大指外撇。

(2) 徐徐曲膝坐身，两手中指不离，手随动徐徐上托至胸前不停，两手内合，两腕旋转相靠，两手中指左右分开，手心如捧球上托至头平，两肘两腕左右撑开，两中指对，两肱圆，手背护头顶，手心向上，有托天之势。注意松肩沉肘，手心空含，大指内合，曲膝坐身，头正，身直，稍停。

(3) 舒身上起，两手左右分开至与肩平，手心向下，两臂微前合。不停，继续舒身，两手下落内抱至丹田，中指对，两肱圆，手心向上，大指外撇。再重复练习三至九次。

(4) 收式：左脚向右脚靠拢，并齐落实，同时两手反转徐徐上起至胸前，中指对，两肱圆，手心向下。舒身，两手下按经腹部，分至两脚，两手两脚尖同时分开，归于静立式。

8.覆地补阴法

(1) 从静立式开始，两脚平行分开（两脚外侧平直与肩宽），微曲膝，两手合拢至丹田，两肱圆，手心向下，中指对，手心空，大指下按。

(2) 徐徐曲膝坐身，两臂保持弧度不变，向左右分开，两手大指向外反转，两臂徐徐向外向上起至与肩平，手心向上，不停，两手上起向上向内包拢经面前至胸部，两肋前顶，提腕垂指，两手背对靠胸前，头正，身直，曲膝坐身。

(3) 徐徐舒身，两手外撑，两手下按至丹田，中指对，两肱圆，大指内合，手心空含，有下按地意，稍停，再重复练习。

(4) 收式：按上式未左脚向右脚靠拢，并齐落实，同时两手左右分开下落，两手两脚尖同时分开，归于静立式。

9.静坐养神法

(1) 常坐法（以坐平板木凳为最好）类似平常坐凳的姿势，但坐的宽度不超过三寸，两脚平行分开与肩宽，两脚尖微内扣，以两脚外侧平直为度。如凳子高于膝盖时，两脚可稍向前伸；如凳子低于膝盖时，两脚可向后收，以感到两脚平衡为度。两臂自然放松，两手放在膝盖上（放的具体位置，以两臂感到舒适为止），保持头正、身直、鼻准对脐，其它要求与静立法相同。

(2) 便盘法（以木板床或大方木凳为好）先将右脚盘回放在左腿下，再将左脚盘到右腿下，左脚外，右脚内，两小腿交叉。左手大指尖与中指指端相对，接成圆形，右手小指从左手虎口内放到左手无名指根内侧，右手其余四指轻握左手背上，自然放在小腹前，手心要向内下合，头正，身直，鼻准对脐，其它要求与静立法相同。

(3) 单盘坐

先将右脚盘回，再将左脚放在右大腿上，其它要求与便盘坐同。

(4) 双盘坐

先将右脚盘回，放在左大腿上，再将左脚盘回放在右大腿上，左脚外，右脚内两小腿交叉，两脚放在两大腿上，其它要求与便盘坐同。

10.鬼海自我按摩法

此式在坐式的基础上进行（常坐、盘坐均可），两手轻放在两膝盖上，周身放松，以腰为轴，先从右向下俯身，经右膝

至左膝，向左旋转，舒身上起，转一圆圈，归于原式。不停继续重复旋转，做三十六次，归于原式后再从左向下俯身，向右旋转，舒身上起，转一圆圈归至原式，不停，重复旋转三十六次。注意，用单盘坐法时，如自右向左旋转，则左脚应在上；反之，如自左向右旋转，则换成右脚在上。

11.按摩收功法

姿势动作有四：

(1) 摇头

在静坐的基础上，上身不动，先向左扭颈转项，鼻对左肩，再向右转，鼻对右肩。反复各做三次，回至原式，鼻对脐。

(2) 揉眼

两手心相对用力搓热，敷两眼（劳宫穴对眼球），意达眼底，约半分钟，两手同一方向，向左运转三次，再向右运转三次，转时注意要意达眼球内。

(3) 浴头面

①接上式两手向下摸，注意两中指微用力，经"睛明"至"迎香穴"时，左手指向右，右手指向左，右手再上，左手在下，右手虎口对鼻尖，左手虎口对咀。

②两手上摸，注意两大指和食指微用力，经太阳穴向上摸至头顶，两手徐徐分开向下摸中指经风池穴，从耳下左手指向右，右手指向左，至两虎口对鼻和嘴。重复三次。

(4) 浴身

①接上式，两手中指摸至风池穴时，两手经颈项分开向前摸至胸前，再下摸至腿膝。

②两手上起，左手抚右肩，右手抚左肩，左手在外，右手

在内，两肘下沉，两手顺两臂下摸至右手心对左手背，左手心对肚脐，不停，左右分开，顺腰经“带脉”向后旋转至两手中指对命门穴，继续下摸经胯至腿膝，归静坐式。

12.静卧安神法

(1) 仰卧式

枕头应比平常睡枕高些，以鼻对脐为准。平卧两脚腕上下交叉，两脚尖微跷，下边脚趾尖靠在上边脚趾根的上面，两手手背对手心，抚在小腹上，左脚在上时，右手在左手上；右脚在上时，左手在右手上。

(2) 侧卧式

枕头可比仰卧稍低。两腿曲，下脚勾在上腿小腿腕上，两脚尖微向上跷，身弓，以鼻对脐为准，下臂曲，下面手四、五指拳曲，大拇指靠太阳穴、中指靠前额发际中线，上面手握在下面小臂中间，上手劳宫穴对下臂“郄门穴”。

——引自张震寰《气功荟萃》

二十三、无极天罡内功术——八禽式

八禽式是无极天罡内功的中级功法，是在完成百日筑基功之后，具备一定内功基础，再通过练习八禽式能较快地打通大小周天，气通四肢百骸，收到身强体健，延年益寿的效果。实践证明单独练习八禽式也能收到显著的效果。

现将具体功法、功理介绍如下：

预备式：

身直立，双掌自然下垂，双脚分开站立，脚距与肩等宽，脚尖向前，舌舐上颚，目平视，周身放松，自然，双掌以拇指

放松为主。

自然呼吸（有气功基础者可作腹式呼吸）六次。

意念轻度注意掌心。

1.白鹤亮翅

〔功法〕

右掌从右下侧经腹部、胸部向左上方做圆弧运动，同时上身缓慢左转九十度。当右手抬至与天目相平，距双眼约尺余时，眼望掌心，身体缓慢转回原位不动，而右掌继续向右移动。双眼及头随掌心向右扭转，当右掌移至右肩侧时，掌心自然下落，头转回正位。再将左手从左下侧向右上侧经腹部、胸部做圆弧运动，同时上身缓慢右转九十度。当左掌抬至与天目相平，距双眼约尺余时，眼望掌心。左手移至右肩侧后，掌心向下，自然下落，头、身转正。重复上述动作，左右为一次，练习者可根据身体的情况作六次，十二次，二十四次，三十六次等等。练完后成直立垂掌式调息二次。

〔功理〕

本节模仿仙鹤轮流疏理和伸展翅膀的动作，在自然呼吸状态下，身体左右旋转，配合两臂交替起落，调动人体上部气血，使之充分运行，尤其对手三阴经所属的脏器有显著改善作用，使心、肺功能协调。实践证明本节功法对心血管系统有较好的治疗作用。本节功法模仿象征健康长寿的仙鹤，其意境深远。虽然在练功过程中采用的是自然呼吸法，但是实际效果却是通过双眼望着掌心，注意掌心，达到意到气到，打开劳宫的目的。使劳宫穴能配合周天呼吸，为后几节功法的深入打下一定的基础。

注意事项：

本节功法不配合呼吸，左右转时双腿双脚不能移动，身体转回原位时不要再转掌继续转身。

2.大鹏抖翅

〔功法〕

两臂从两侧外展，徐徐抬起，掌心向下成瓦掌，掌指向上，掌心外凸，意念自掌心劳宫排出外气，同时配合呼气。

然后垂肘，回收双掌至肩头，就掌心向下，双膝屈曲，以膝盖不超过脚尖为度，同时配合吸气，意念从掌心吸收清气。

双膝慢慢直起，双掌从双肩向侧推出，掌心外凸，配合呼气，意念将内气向外发出（自掌心），推至双臂平直。

然后垂肘，回收双掌至双肩，掌心向下。

如此重复练习，次数同“仙鹤亮翅”。练习后恢复预备式姿势。

〔功理〕

大鹏是勇敢与力量的象征。我国古代有关大鹏的传说很多，据《庄子·逍遥游》所载鲲鹏扶摇直上九万里的传说人人皆知，毛主席的诗词中也曾描述了大鹏展翅的雄姿。

本节功法模仿大鹏昂首屹立高山之巅，缓慢地舒展翅膀并向外苍劲地抖动。在两膝的屈伸之中增加了展翅时的力度，加以两足趾的抓地动作，吸收地气，使之上升于两臂并经两掌向外排出，形成一个环流气场。

这种立足于天人合一的指导思想，在呼吸方法的配合下有助于打通大小周天，达到内气外发，外气内收的功能。

“白鹤亮翅”打开了内劳宫，而本节则锻炼和加强了内劳宫的呼吸功能，充分调动了人体阴经的气血。它的吸气动作，调动了阳维经的功能，抖翅推掌，气从阴经发出。而阳维经维司

人体各条阳经气血的运行，阴维经维系人体各条阴经气血的运行，因此，本节功法对维持人体气血运行的效果比较显著。

〔注意事项〕

抖翅推出时，足趾应以中度力量抓地，收掌时足趾放松。

3.孔雀展翅

〔功法〕

掌心向下以虚掌的手势，自身体两侧缓慢抬起，意念配合吸气将外部清气自掌心吸人。抬至两肋下后，转掌心向外，自肋下直上，伸过头的两侧，双掌背在头的上方相距一拳。

自头的上方仍以虚掌的手势向两旁缓缓回落，回落时呼气。意念将气从掌心排出。

重复上式数次，次数同上，然后恢复预备式时的姿势。

〔功理〕

佛家认为孔雀是一种神圣的鸟，道家认为孔雀代表美好、吉祥，古人认为孔雀有法力。本节功法模仿孔雀舒展自如地抬翅形象，给人一种远大优美的享受，而且还可以调动人体两侧气血的充分运动，两臂上下舒展的起落，配合起吸落呼完成一个气血圆周运动，调动人体的阴阳二气。祖国医学认为孤阴不长，独阳不生。本节功法练完后可起到平阴和阳，怡然自得。

〔注意事项〕

双臂上举时，足趾要放松，双臂下落时足趾要抓地，并令天目配合呼吸。

4.金鸡颤翅

〔功法〕

双掌上提至大包穴，掌心向下。同时双脚跟提起，脚掌着地，身体上下颤动，脚跟震地，双掌随颤动在大包穴和带脉上下移动，频率不要太快，重复颤动三十六次。恢复予备式姿势。

功理：

金鸡每于少阳初发之时即开始鸣啼，它象征着生机的蓬勃升发之意。

本节功法模仿金鸡振翅翘足鸣啼之势，使机体足三阴经和胆的气血运行。脚跟和双掌的上下节律性地颤动使精神获得振奋，疏导少阳气机。脚跟属肾，震动脚跟实际上是颤动肾气。而肾气联系着元气，肾气充则元气足，而生命力因之而旺盛。所以，本节功法的作用是培补肾气，疏导胆气。

〔注意事项〕

颤动时，应注意震击脚跟，身体健康者可配合呼吸。

5.青鸾抬翅

〔功法〕

掌心向下将双臂向前上方抬起，当抬至与脐平后，略停，调息一次；然后将腕部微微掌屈，自然柔和地继续上抬，同时上部躯干左转四十五度；当双掌抬至与天目穴相平时左腿抬起，抬至大腿、躯干，小腿各成九十度为止。抬掌时，意念地气自掌心吸入，同时配合吸气。

吸气毕，再自然、柔和、略带肘部弯曲地下落至平脐处，意念将内气自掌心排出，同时配合呼气并将上部躯干回归正位，左腿落回原地。

然后双掌抬起，上部躯干右转四十五度，抬右腿。左右重

复三十六次，恢复预备式姿势。

功理：

古代传说青鸾是与凤一样珍贵的飞禽，有鸾凤之说，曾有“我今乘鸾九霄去”的诗句，象征着升发。

〔注意事项〕

抬翅时，注意双掌与腿的自然配合。抬起、下落时意念在掌心，抬至天目穴时意念在天目。

本节功法模仿青鸾两翅和单腿交替地上下抬落，节律自然，动作柔和优美，是练习人体轻阳之气的功法，能激发两掌对外界气体交换的能力，有开天目的效果。

练功过程中，自阴经吸气，又由阴经发出单脚的起落带动了季胁的气血。祖国医学认为肝“阳常有余，阴常不足”，而本节功法起到疏导调和肝阳的作用，使肝脏的气血运行得以改善。

6.丹凤摇翅

〔功法〕

双掌向两侧缓慢抬起，掌心平时带脉时停止，上身向左侧缓慢转动，同时左掌心沿带脉向左转，右掌心对着带脉随之向左转。当上部躯干左转九十度时，恰好右掌心正对脐部而左掌心正对命门穴。

然后，上部躯干再向右转，左右掌对着带脉随之右转，当上部躯干右转至九十度时，左掌正对脐部而右掌对命门穴，如此左转右转后为一次，连续转动三十六次后，成预备式姿势。

功理：

凤在我国民间认为是吉祥如意的神鸟，百鸟之王。

本节功法以凤为想象中的神鸟站立于花草丛中，柔和、舒缓地旋转身躯，展开双翅，前后相对，左右摇转的姿态，使练功者感到自身的气血在带脉随手掌的摇转，在脐中、会门部门运转。起到加强带脉气血的运行，使阴阳之气得以约束和融合的作用。练功有素者会出现掌心麻胀感。

〔注意事项〕

本节功法主要是推动带脉和肝胆的气血，有血压高病的患者，练此节功法时次数要少而缓慢。

7.朱雀搧翅

〔功法〕

掌心向下，将双臂向两侧缓慢而柔和地抬起，小指略微上翘，抬至与肩相平后，吸气，吸气时，意念从掌心吸进清新的地气。

双肩向下，自然柔和地下搧至背后，使掌心相对。下搧时，意念从掌心将气发出，呼气。

重复次数与前相同，动作完成规定次数后成予备式站立。

〔功理〕

古代将东、南、西、北四方以不同的动物形象作为象征，而南方则以朱雀代表之。朱雀象征光明，火热，它的形象是以乌鸦确定的，而太阳即是"金鸟"为其代称的。

本节功法以朱雀悠闲自得地搧动翅膀的形态，使练功者通过两掌向后相对搧动，其中小指上翘，主要锻炼的是手太阳小肠经的经气与外界的天阳之气相交换，以改善小肠经的气血功能，并协调心脏的功能，同时也加强了命门气血的运行，增强命门相火的功能。

〔注意事项〕

向下搧翅时，足趾抓地，向上抬翅时，足趾放松，天目穴随搧动轻度开合。

8.鸿雁抱翅

〔功法〕

双掌从两侧抬起，掌心向下，意念从掌心回收清气，吸气；双臂平肩后，双掌心向前上方如抱气球状上举，并将身体前倾约八十度左右。将气球抱拢后，抱归脐部，然后身体缓慢直立，双掌自然回归身体的两侧，周身放松。

功理：

鸿雁抱翅是无极天罡内功八禽式最后一节功法，是八禽式的收功功法。

本节功法模仿鸿雁舒展有力的翅膀划动合抱的动作，给人一种天高任鸟飞，海阔凭鱼跃，大千世界任我游的意境。

练功者通过两臂和缓地抬至平肩后再向前方伸展环抱气归丹田，在呼吸的配合下，吸收天阳之气，地阴之气，并排出体内的浊气，最后将采得的混元之气归入丹田，进一步巩固人与天地之间气体交换的效果，完成本内功的中级功法。

注意事项

双掌合抱归于脐部时，要将气拢入丹田，提肛，将全身的气皆归于丹田。

附：八禽式原文：

《混元真经·15·天玄门任癸透力功》

透力者，阳刚内劲。鹤、鹏、孔雀、鸡、鸾凤、朱雀、

雁，舞翅弄膀，遨游玄。翅乃身躯精粹，透力所发。习能行经脉气血，收天地灵息，发神透数步之遥，乃健身、济世、御敌之妙法也。

鹤式：右掌左上平慧目，旋身肩右肩而下，左掌右上平慧目，旋身肩左肩而下，根于地不摇，元神虚，息天罡。

鹏式：臂平掌垂肩，屈膝神息均，收抖推平直，神息均放，根则反之，息天罡。

孔雀式：臂展至项，神息均收掌回落，神息均放根则反，息天罡。

鸡式：掌提腋下，踵起颤震，天罡数。

鸾式：掌抬平炉，身微旋，抬至慧目，膝随，反之亦同，神息抬收，落放，息天罡。

凤式：展臂，掌对带；摇旋对脐之阴阳，息少阴。

朱雀式：展臂掌对后，平肩扇动，神息上收下放，根反之。

雁式：展臂前抱，屈柱归丹，天罡数。

——引自朱恩起《无极气功—八禽式》

二十四、长寿功

何洗清先生，原籍天津竹林村，生于一八七六年，卒于一九八一年，享年一百零五岁。早年曾从师多人，熟悉儒、释、道诸家功法，而以道家见长。他以多年练功实践的体会，创编出一套适于中老年人的“长寿功”功法。其法简单易学，效果明显，在上海等地深受欢迎。现介绍何氏学生袁树清所整理的长寿功系列功法中的行步功、明步功和飞步功。

〔功法〕

1.三手走"行步功"

身体直立，平视远方，舌尖轻抵上腭，不要开口讲话，集中思想，默数手足动作数字（见后）有口水随时咽下，贯入丹田中，走路与平常的姿态一样，关键在于手势的变化。

三手走，就是在走路练功时手势要有三种变化。第一，握拳：大拇指在内握成子午拳。第二，抓拳松拳。第三，放松手拳甩手。练此功要松中有劲，劲中有松，走路时要自然呼吸，微提肛松肛。两臂荡开的幅度略大于平时，伸直，不要屈。以这样的手势握拳走三十六步，抓拳松拳走三十六步，甩手走三十六步，交替前进，次数可据个人的体质量力而行。两手不断运用虚实分清，三阴三阳的原理，贯通气机，使五脏六腑得到按摩，自觉僵硬的手指会顿觉柔软，因十指连心，经络疏通，气血流畅，全身的脏腑、气机自然得到协调。

以后在平时走路时，便可见缝插针，随时练功，那时不一定要做到以上各种要求，只要做抓放动作即可。到后来，会觉得丹田随着手势变化而一起一伏地推动气血循行全身。

2.行步功

立正，两足并立成外八字形。左足以四十五度的方向斜出半步，前足掌抵地，接着再进半步。随即右足跟着地，踏出半步，再进半步。如此不断交叉前进。同时两臂交叉向上往后拉开，使肩部舒展。在出左脚时右臂向上，在出右脚时左臂向上。向上之手指分开成爪形掌微微托向天空，在手掌甩向天空时，转颈用眼向手掌指的方向看天，有星星月亮时则专看星星月亮。保持呼吸自然，按上述之法反复交换前进。

〔注意事项〕

高血压患者初练此功时，不宜举臂过高，可屈臂，甩掌时不高于头顶。此功不宜在日出后练，因阳光强烈反易伤目。如背光，在树荫下也可练，但不若早晨效佳。

此功动中寓静，四肢交替活动，转颈运眼绵绵不断，缓步前进，呼吸也因动作缓慢而拉长。初练时可不注意呼吸，也不必提肛松肛，以自然为佳。练此功对于眼神的锻炼也有相当的好处，在看天的功法中，使祖窍发挥重大的作用，能解忧郁，增愉快，强记忆，明眼目。总而言之，练后神清气爽，体力培增。

3.飞步功

飞步功须在练三手走、明步等有一定基础、体质由弱转强后方宜锻炼。如有兴趣也可以较轻的动作，逐步提高，以后对登楼、旅游爬山有相当的好处。

(1) 挥舞乾坤。双手握子午拳，在胸前由内向外挥动，再回至胸前，如此挥动几十圈至百圈。初练时挥圈较小，用力较轻，以后量力加大加重。在挥圈的同时，起步行走，腿要抬高，膝部呈九十度。练时眼向下看，身稍前倾。挥圈有利于肩关节，抬腿行走有利于健步，全身内脏亦因手腿活动而得到按摩。

(2) 旋转阴阳。双手以阴掌逐渐前伸，伸足后转腕反掌变阳掌，甩向身后，手指分开呈爪形。如此反复伸前、反掌向后，旋转反动几十次或上百次，同时提腿起步，眼看两手或向前平视。本节功法与上节功法的作用大至相同，并对增大肺活量也有一定的好处。若体质虚弱者，功法动作可相应轻缓。

(3) 大鹏展翅。双手开展，右手甩向左肩，同时转颈、眼看左肩数一，接着左手甩向右肩，同时转颈、眼看右肩数二。如此练 1 2 (或 2 4、或 3 6) 次。同时提腿纵身、跳跃飞行。此功对增强体质大有好处，但高血压，心脏病患者不宜锻炼。

——引自袁树清《长寿功》

二十五 元阴功

本功法以意守关元，涌泉为主，促使真气蓄养，内气充足，并结合外导内引，使意气相依，意导气行循足少肾经周流不息，从而调整阴阳、气血，疏通经络、脏腑，生发气机，使人体各脏腑组织的功能得以修复，达到防病治病的目的。本功法经临床反复实践证明，它对下元不足，肾虚亏损所引起的一系列疾患，诸如：慢性肾炎、高血压、糖尿病、神经衰弱、阳痿、月经不调、慢性结肠炎、肾虚性哮喘、慢性胃肠炎、肾虚泄泻，以及腰酸耳鸣、眩晕、失眠等症均有一定的疗效。其特点是针对性强，入门容易，便于掌握，而且动静结合，无偏差之忧。

〔功法〕

1.站桩守窍：人正身直立，两脚与肩同宽，微成内八字；双目微闭，悬顶直项，下颌微收；沉肩松胯，两肩自然下垂，腋下不夹紧，双手相叠，男左手在里右手在外，女右手在里左手在外，置于丹田处；做到全身放松，并使百会穴、丹田穴、会阴穴三点垂直于一线上；舌抵上腭，自然呼吸；入静、排除

一节杂念，意守丹田。

2.气贯丹田：入静后，两手从腹前向左右两侧缓慢张开，掌心向前向上，同时呼气；然后再从两侧向腹前慢慢合拢，仍归于丹田处，同时吸气，意识想象四周的自然之气随着两手慢慢归拢而吸入腹内，贯充丹田，从而使内气充足、鼓荡。本功法各式均采用腹式顺呼吸法，即吸气时，腹部随之渐渐鼓起；呼气时，腹部随之慢慢凹陷。如此一呼一吸，气贯丹田，做六十次。

3.丹田开合：两手掌背相对，从丹田处慢慢向左右两侧分开，作开门式，同时呼气；然后转掌，掌心相对，慢慢关合至丹田处，作关阖式，同时呼气。如此一开一阖，做六十次。

4.气运八挂：两手相叠置于丹田处，做腹部按摩，手掌应不离丹田，动作宜轻宜慢，重在以意引气，意想丹田真气随着手势在腹内成圆八卦运行不息。先做顺时针按摩，气也成顺时针运行；再做逆时针按摩，气也成逆时针运行，如此各做三十六次。呼吸仍采取腹式顺呼吸法，但可不必顾及呼吸与动作的一致，做到"气断意不断"，(这里的气，指呼吸)，使真气在腹内循环不已地运转即可。

5.丹定少阴：两手掌背相对，从丹田处慢慢分开绕腰腹循环一周至背脊命门穴，同时吸气；然后合掌下行至尾骨处，再分掌沿大腿两侧下行，同时呼气。吸气时，意识想象内气从丹田沿腰腹带脉运行一周至命门穴；然后意开命门穴，同时开始呼气；意识想象内气从命门穴夹脊下行至会阴穴后分两侧沿大腿过膝、过踝走至足下涌泉穴。如此做六次，随后两手自然下垂，置于大腿两侧，成无极站桩式，意守涌泉，定丹于少阴。

6.涌泉呼吸法：意守"涌泉"片刻后，开始作涌泉呼吸法；

即吸气时，意想气由两足涌泉穴吸入，经足踝、小腿、膝、大腿内侧至会阴穴而入腹内丹田；然后，在腹内稍作一停顿，随即意开命门穴，同时开始呼气，使气从命门穴夹脊下行至会阴穴后，分两条线经大腿、过膝、过小腿、过足踝至涌泉穴呼出，如此周而复始，一呼一吸，做六十次。手势导引如下：吸气时，两手中指指端与拇指指端相扣，握成空心拳，然后从大腿两侧慢慢向前上提引气至两腋下；呼气时，两手拳心向下，沿腋下两侧下行至大腿两侧，如此以意引气、使真气循足少阴肾经周流不息。

7.收功：

(1) 仍采取涌泉呼吸法，但在呼气至涌泉穴时，意想气出涌泉后入地三尺；然后吸气，同时意想气由地下三尺上升入涌泉后返于丹田归元；同时默想："我要收功了"，如此做三次。

(2) 浴面：睁开双眼，以双手中指沿鼻两侧（迎香穴）自下而上，带动其它手指擦面至额两侧分开，从太阳穴往下过颊达下颌，然后再从鼻下始起，如此周而复始，做六次。

(3) 沐头：以双手中指沿鼻两侧自下而上带动其它手指摩至额上，从头顶而下达后顶风池穴处，然后再从鼻下始起，如此做六次。练功完毕。

——引自丁厚第《元阴功》

二十六、采日精月华功

日精乃太阳之气；月华为太阴之气。二气交融，是生万物。故螺蚌受之则生珠，顽石蓄之则产玉。惟古贤人之此，而善采之，行运纳之法，得以完体。采咽日精月华久则得清阳之气，能使愚浊潜消，清灵畅达，疾病不染，神气日增，其益无量。

采咽之法，分二段即采法与咽法。

(1) 采法：双名太极纳气法。为初级功，多站式，主要是以两手劳宫穴的开合，采纳日月之精华。

动作：在家外选一清明幽静之地，凝神返于内，调息致匀，静守片刻。待日月升起，清气盈满，可行采纳之法。两足平分开与肩等宽，膝微曲，膝盖对脚尖；臀部下坐，尾闾对脚跟；百会、会阴、涌泉三点对一线，合胸拔背，下颌微收，舌抵上腭，两眼垂帘轻闭。尔后，双手从体之两侧轻上抬，至肩高时，翻掌掌心向上，手掌略高于头，两肘略内曲；沉肩坠肘，五指分开虎口圆。要求以中指的运动来调节劳宫穴的开合，中指向上绷紧劳宫穴开，吸气，闭息凝神，存想天地日月之精华从劳宫穴融融贯入体内，充实机体；精纯之气，自上而下，涤洗周身，所到之处，郁滞渐消。呼则中指放松劳宫合，两手慢慢从胸前下沉，至两侧复原如初；同时张口，徐徐吐浊。也可配合念"嘘"、"呵"二诀，助以涤除内浊之气。如此为一采，满二七采，静守片刻，可收功行摩腹、浴面等法。如此行一二月，则身体轻健，清爽无累，寒暑不侵，结滞消灵明渐达，可行咽法。

(2) 咽法：又名山根纳气法。取坐式（盘腿坐），主要是以两眉之间的山根穴，行纳日月之精华。

动作：于室内选一几榻，厚铺热褥，宽衣解带，正身端坐，胸部微合气舒，盘腿以左足压右足，以左掌置于右手掌心上，放于小腹前。身正直。百会、膻中、会阴意对一线，舌轻抵上腭，唇齿相著，目须微开，待日月升时，凝神内守，体松如绵，调息匀匀。两眉上抬，以开其灵窍山根，细吸日月之光华。默默观照，闭息凝神，津液满口，则徐徐咽下，以意送之，贮于丹田。如是为一咽。随即张口，徐徐呼出浊气，复调匀鼻息，复吸复咽。如此二七咽。静守片刻，然后起身，行浴面、叩齿、搅海漱津、鸣天鼓，摩腹等收功。

采咽之功，方法虽简，久行则效甚。理为使天地之正气纳入与己之混元真精凝结为丹，以此为超生延寿之本。初行功时其气多贮于上丹田（两眉之间的印堂穴），二月后混元之气可贮于中丹田（膻中穴），三月后至任督两脉通，功深极时，凝神气穴后，则可以意送入下丹田（脐中）。行动时二气交感，痒气毫窍，心觉恍惚，直如大汗一场，滋四肢，灌百骸，其快无穷，非达者不能体验此境也。

——引自许志贯等《采日精月华功》

二十七.辟谷气功

辟谷是古代养生家的一个较高境界，道家书籍和医学养生古籍中均有记载，"辟谷"即"断谷"或"绝谷"，是我国西代一种独特修练方法。意思是不食五谷或不食人间烟火之谓。古代练的辟谷气功一般分为两种。一种是辟谷时，什么东西也不吃，

只食气，即仅仅静居行气用事；另一种是仍食东西，但只限于药物或水果之类（不食经烹煮的所谓人间烟火之物），并以导引行气练功。

古人的“辟谷”就是通过“食气”，也就是通过调整呼吸，把空气咽入胃里，从而从空气中摄取生命活动所必须的蛋白质。

练功者应用“辟谷”这一方法减少饮食以减肥，而无付作用。而且能改善、增强大脑功能治疗一些具体的病症，同时也可应用于宇航，解决宇航员的失重适应问题是有重大意义的。

〔功法〕

1.姿式不限，以舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，全身放松，排除杂念。用口吸口呼，一连服之口气（好似吃饭），同时提肛提阴部，随意念把气吞入丹田，闭气片刻用口呼出。而后，逐渐增加次数，最后增加到500——1000次左右。

练功时间：寅时（凌晨3—5时）这时人的胃早已排出，所以能容纳更多的气体，内分泌系统又旺盛，此时植物吸收空气的氧气，而放出二氧化碳，使空气中的氮相对增加，在空气新鲜有树及植物地方较好，开始练5—10分钟，逐渐增加到三十分钟。

2.基本功法同上，只是吞气三十六次以后，用意念从丹田把气运上行至脑户和天目穴之间，然后先左（围绕头部）旋转三十六圈，再右旋转三十六圈，意守脑户与天目中间十——三十分钟。

此功宜在饭前空腹练，每次练十—三十分钟左右，高血压患者禁练。

——引自王寅《强身祛病实用气功》

二十八.吞月松静功

松、静、呼吸，是《吞月松静法》的主要组成部分。在实际练习过程中，是协同进行的。初学者如果一时难以掌握，也可以分解开来，逐项练习。待熟练后，再结合运用。

松　和　静

松，是指肢体外形的放松，也是我们人体（包括内脏在内）在一定姿式下，保持自然张力状态。为了实现松的状态，易于掌握放松要领，本功法将人体划为三十六个部位。按照从上到下、从前到后，再及两旁的次序，每一个部位，伴随三次呼吸，连松三遍。三遍之后，如仍感不松，可不再理会。接下去做第二个部位的放松，也同样是伴随三次呼吸，连松三遍，如此类推，一直到三十六个部位全部做完（共松一百零八遍），所以也叫《三十六步松静法》。

《三十六步松静法》是促进松的手段。目的是使练功者熟悉人体部位，及时发觉和纠正某一部位的紧张状态。锻练纯熟后，可以逐步过渡到五步松（附后），渐而三步松（附后），最后达到一步松以奠定松的基础。练功时要掌握以下原则：

1.从整体讲，先松全身，后松局部；

2.从内外讲，先松内脏，后松肢体；

3.从形神讲，先松意识，后松形体。

在《三十六步松静法》掌握纯熟之后，在练功中会呈现一种“凭虚御风羽化而登仙”的意境，这就是松的最高境界。

静，分为形体的静（身静）和思想的静（心静）。后者有

赖于前者的基础。所谓身静，就是身躯四肢停止一切活动。本功要求的身静，指肌体、韧带神经系统在特定要求之下，出现松的反应。思想上的静，就是大脑什么都不去想、放下心中所想的一切事物。俗话叫做"无思无虑"。大脑皮层通过促静手段，切断与外界一切联系，大脑皮层处于尽可能深的抑制状态。总之，我们讲的静，是指身静与心静合二为一，是身心俱静。

一般常用的促静手段，不外两种。一是"以念代念"，还有一种是"以念依（景）物"，达到收视返听、凝神入静的目的。常用的有"内景诱导"、"依息""意守"诸法。《吞月松静法》是一种内观诱导，又叫"内观法"。它通过收视返听、与外界切断联系，使大脑皮层容易达到主动性内抑制状态。

所谓"吞月"，即把月亮作为内观景象。练功时，在想象的"一轮明月"之中，再想象出一个"静"字来，这就把"以念依景"（内景）和"以念代念"结合在一起了。练功当中，随着吸气，把月亮（连同那个静字）"吞"到丹田（脐下三横指，下同）里去之后，接着在丹田里再"存一存"，进行内视内听。这样就形成了"内景诱导"、"依息法"、"意守法"三者的有机结合。它较之个别运用"内观"、"数息"和意守"等功法，更易于保静。

年老体弱和有病的练功者，由于纯量不足，一时形成不出"月亮"时，也可以暂时只能想象一个静字。这是利用第二信号系统，容易促使大脑皮层主动性内抑制状态的出现。

呼　吸

呼吸锻练，又称调息，是"三调"（调身、调息、调心）基本内容之一，是"筑基"的重要手段。《内运功》对呼吸的基本

锻练，不主张自然调息。而是采用"全腹式呼吸法"（又称"六合呼吸法"）进行呼吸锻练。这在初学阶段，与松静并练，是有些矛盾：练功者顾得了松、静，却忘了吐纳要领。若能到"心息相依"（即"意气合一"）阶段，两者相得益彰，方显示出呼吸锻练的优越性。

不少初学者对呼吸锻练"筑基"的重要性认识不足，有必要强调以下四点：

第一，基本姿式是个首要环节。如果忽视"含胸"、"拔背"、"虚腋"、"护肋"等有关姿式的要求，就很难达到限制胸式呼吸的目的。由于"全腹式呼吸"运动是以横膈下降为前提的，所以，"含胸"和"护肋"就显得特别重要。"护肋"的具体方法，是在含胸的条件下，将季肋及心窝部用意识向内下方微微一收，使横膈膜吸气自然下沉。在开始学练坐功时，如不养成"含胸"、"圆背"、"臀后坐"和"命门前挺"的正确姿式和习惯，则日后呼吸活动不易达到脐下丹田所在部位，也会影响劲贯全身。其呼吸活动最多只在脐以上的腹部而已。而且命门不挺，则上身容易前倾，造成心窝受压，局部不松。

明确以上姿式后，平时随时随地可以进行横膈的松弛、下沉锻炼。方法：自然松柔呼吸，吸气时，有意使横膈下降；呼气时，无意回升（即意识里随它升也好，不升也好，实际上横膈是必然回升的）。

第二，靠呼吸锻炼使横膈下降，始终以松柔自然为要旨。呼吸万万不可着力，要顺其自然，纯以意行，徐徐以意下沉即可。如果离开"用意不用力"的原则（更不能"意"、"力"并用，甚至"以意胁力"），愈是企图用力下沉，横膈膜愈是绷紧不舒，愈是沉不下去。相反，还会带来胸闷、憋气、心率过速、

恶心、胃呆等一系列不良反应。初学者须知"闲庭信步"那样，心平气和，内脏放松，悠然徐缓，不急于求成，长期锻炼。在不知不觉之中，自能达到预期目的。

第三，在学练顺呼吸的"吸凸呼缩"时，应该注意："吸凸"是在横膈松弛，下降的前提下，肺底随吸气"渐达"下腹部，从而使下腹部产生一种充实感。这实际上是利用呼吸对横膈进行训练，使它逐步松弛，以达到下降之目的。所以，初学者不要误以为"吸凸"就是不论横膈松弛与否的单纯"鼓肚子"。而"呼缩"也不完全是"瘪肚子"。

第四，在进行第二阶段的顺呼吸锻炼之前，先要检查一下有没有达到第一阶段的锻炼要求（即横膈下降锻炼）；同样，在进行逆呼吸锻炼前，亦应检查顺呼吸是否合乎标准，达到要求（其余类推）。尚未达到标准要求的，宁愿把步子放慢些，扎扎实实地打基础。不要贪多求快不顾质量。这样，年久功深，病愈体健，则延年可期。

〔功法〕

1.椅坐：臀部与椅面接触，只坐椅面三分之一。坐好，命门前挺，两足相距同肩宽，脚尖朝前，大腿与小腿成九十度角，两手置于两膝上。然后从上到下，做好练功的准备工作：头正，颈自如，虚领顶劲（微微以意上顶）。颜面放松，略现微笑，口微闭，齿轻叩，耳如不闻。下颌微和（解开上衣第一颗纽扣，后颈与衣领微微接触为度），沉肩、垂肘，护胁，虚腋，含胸，拔背（两肩胛骨向前扣，背向后弓出，即圆背），目如垂帘（上眼皮逐渐与下眼皮合上），两眼内视，从顶门汇成一线，由内垂直朝下看，眼观鼻，鼻观心，心系丹田。

2.盘坐：有草盘（即散盘）、单盘、双盘三种。

草盘：两膝上翘，两足置于两腿下。

单盘：一足置于另一腿上。

双盘：两足相互各置于对方一腿上（俗称“五心朝天”）。

坐久如感腿麻，可以稍稍松开两足，或上下交替，调换姿式。待到收功时，仍要恢复原来的姿式，这叫做“引气归原”。

命门突出方法：在上身前倾的基础下，既使臀部后坐，又徐徐端直上体，做到含胸拔背（圆背）令腰部命门穴如突出一样。

坐好之后，上体徐徐向左右前后圆转、摇晃若干次，圈儿愈摇愈小，直到最后沉稳于一点，如同钟摆之自行停稳。

这就是练功开始，要做到“起得稳”。

开始，自然腹式呼吸，锻炼横膈下沉。要做到“有意下沉，无意回升”。即只有下沉感而不使它有回升感。要用“心意下注”的方法来限制胸式呼吸。以便逐步形成腹式呼吸（详见前述呼吸部分）。

接着，学练顺呼吸“吸凸呼缩”，同时锻炼“吞月法”。开始时，先呼出浊气。在呼气之末，运用自己的想象，在大脑里，形成一个皎洁的，幽雅、宁静的，象中秋之夜那样的一轮明月。随着吸气，默想这一轮明月，连同月中的“静”字，一起“吞”进丹田里去了。同时通过内视内听，并藉呼吸和放松活动，使心意下系丹田。这时，在丹田里，隐约似有一个月亮，即可将内视的注意力，集中于丹田——即“月亮”上。

“月亮”“吞”进丹田之后，其初藉内视内听之意，在丹田里“存一存”。此时内视丹田之月，似为浮云所掩（或象舞台上幕布徐掩），叫做“浮云掩月”。随即把意识从内视的境界里调出

来，随着呼气，从颅顶开始，按照"三十六步松"的顺序，一步一步地做"三十六步松"（详见前述"松和静"部分），每一步随同呼气，连松三遍；每一步随同吸气，也连"吞"三次"月亮"。

吸气时，舌尖轻抵上腭，呼气时，舌尖轻抵下腭。这样上下不断搅动，自然涌现满口津液。这时可以分成两小口，随同每次呼气的时候咽下。意想津液直接咽到丹田里去。这叫做"吞津"，气功术语称为神水，可以调整胃肠功能，有较强的杀菌力。

上述要求在呼息之末形成"月亮"，若暂时形成不了月亮，或"看"不清月亮，则至少要形成一个"静"字。"吞"进这个"静"字，内视这个"静"字也是可以的。即使暂时只有黑忽忽的一片，亦无碍大局。只要真心真意，有信心从事锻炼，"黑暗"必将迅即过去，而"光明"在前矣。

内视内听，就是听这个"静"。听了一段时间之后，叫做"存"。"存"的时间久暂，要根据本人功力水平，以恰好其分为准。

这就是练功中间，要"练得稳"。

《三十六步松静法》做完，"月亮"也完全"吞"进丹田。这时候，大脑无思无虑，俨如太虚，一尘不染，完全"空"掉了，出现了松、静效应。这时内视丹田里的月亮，也格外明亮，皎洁、溶溶朗朗，一团空朦之象。

这时练功中，除继续进行呼吸的第二阶段锻炼外，在吞津的同时，仍应以"意守丹田"（即内视内听丹田之月）为主。如果出现杂念，就再形成"月亮"继续进行"吞月""松静"锻炼。

当"吞津"活动进行了一段时间之后，在练功中不仅意识到，而且感觉到气沉丹田时，那么，这时候"炉子"就快要发旺

了。

收功方法：初、中级阶段的收功，采用"逆溯法"。即将练功开始的顺序，颠倒过来（例如：开始是自然腹式呼吸，再顺呼吸，最后是逆呼吸的话，倒转过来，先将逆呼吸改为顺呼吸，再把顺呼吸改为自然腹式呼吸，即反其道而行之。最后按摩一下手和脸部，睁开眼睛，活动一下全身。

练功结束，要做到"收得稳"。

附：人体三十六个部位的划分：

1.颅顶→2.前额→3.后脑→4.两侧颞区→5.两眉→6.两眼球→7.两耳→8.鼻→9.两侧颧部→（关节1）两侧下颌关节→10.两侧面颊部→11.唇→12.齿→13.下颏→14.颈前部→15.颈后部→16.颈两侧→17.两侧肩胛带→（关节2）两侧肩关节→18.两上臂→（关节3）两侧肘关节→19.两前臂→（关节4）两侧腕关节→20.两手掌，手背→21.两手的手指→22.前胸→23.后背 24.两侧腋（胸）→25.两侧季肋（肋）→26.上腹（以脐为界）→27.两侧腰部→28.两侧髂部（骨盆）→29.耻骨区→30.尾闾联会阴→31.两侧臀肌→（关节5）两侧股关节→32.两大腿→（关节6）两侧膝关节→33.两小腿→（关节7）两侧踝关节→34.两侧脚背→35.两足跟→36.两足足趾。

全身分三十六个部位和七对大关节，按照从上到下，从前到后，（由内到外）再及两旁的顺序，顺水平面往下切。

五步松：1.头颅2.两胸3.后背4.前胸列耻骨5.两上肢两下肢。

三步松：1.前：头到耻骨，后：后脑到会阴。

2.两上肢。

3.两下肢。

——引自虞沛霖《吞月松静法》

二十九.虬龙绳健身法

在浩如烟海的诸多功法中，“虬龙绳”就是其中鲜为人知的一种道家健身法。

所谓虬龙绳者、即是用一寸左右宽白布条编成辫状的布绳。绳成后，可在中间部分每隔寸许打一结，多少自定，但不要太密，其长度可依自身而定。一般与自身坐高相当即可。如是，虬龙绳即成。

〔功法〕

虬龙绳的练法立，坐均可。练前首先要平心、静气。当心平气和、周身放松后再做三次深呼吸，就可以开始自我按摩。按摩以头、面胸腹顺序进行。首先干沐头 36 次。男按摩胸腹先向顺时针方向、后向逆时针方向；女则与男相反。男子左手在下，右手按在左手背上；女则反之。在按摩当中，记住：上要把鹊桥搭起；下要把金门紧闭。

全身自我按摩后就要进行虬龙绳的操练。首先把绳套在后项，两手向前左右轮流适当用力抢扯布绳 36 次。然后把绳放在后背，两手一上一下，（男左上右下、女右上左下）交替用力，适力拉绳，形如擦背。行动时要默数一、二、三、四……。一上一下为一次。36 次为一节，根据自己情况可以增加（两手上下互换）、但不可少于 36 次。用力方向，可上下都用同样大小的力，也可只在上下时用力；或者只在往上拉时用力。向上拉用力为补，向下拉用力为泄。上下用力一样为平补平泄。高血压者宜用泄法。

此功法同样适用年轻力壮者，所不同的在于：行功后要把绳叠双，增加后背及前胸的排打功。排打可前胸后背全面进行，也可重点排打某穴。特别注意排打时呼吸和动作节奏要配合好。在打完一下起绳时，要收腹吸气。意念：气由百会直贯丹田（脐下寸半）。抡绳排打时腹微外突，提肛、收肾（外肾），配合用鼻向外喷气。意念：想象内气由丹田直贯被排打之处。排打时注意：先轻后重，循序渐进。不可操之过急。

督脉在背，自己不易按摩，且长时间仰卧压迫督脉，弓腰曲背对任、督二脉循行有阻。此功法可使背部俞穴得到按摩，任、督二脉疏通。长期练此功法，可使人气血两旺、络活经疏，从而达到益寿延年的功效。

此功法简单易行，行之有效，但有皮肤病者不宜行。有血液病者手法要轻，不要排打。开始手法适宜，免得擦伤皮肤。

——引自焦耀文《虬龙绳健身法》

三十.咽气功

咽气功是我国古代的养生法之一。远在二千三百年前《内经》"素问遗篇刺法论"就载道："肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津无数"。这种咽气法原是道家的一种吐纳方法，又叫做"洗胃肠法"。咽下新鲜的空气，排出胃肠道的浊气，对增强消化系统、呼吸系统、循环系统、神经系统、泌尿系统的功能及促进代谢都有重要作用。

〔功法〕

1.准备——环境要安静，空气要新鲜，精神要愉快，心胸要宽阔，宽衣松带，解除大小便，刷牙漱口，全身轻松，面带微笑。

2.站好——站在平坦的地方，两脚分开与肩同宽；两手下垂，再轻轻抬起至肩高，然后徐徐放下与乳头平，如抱球状，手心向内，眼口微闭，意守丹田（脐下一尺三处）约静站5分钟。

3.咽气——用鼻吸气至口内，口闭严，口腔前半部合紧，将气压致口腔后部，向前伸颈将气咽下，使汩汩有声，连咽五—七口，过五—十分钟，还连续嗳气二—三声，将气排出，再咽气二—三口，静站3分钟。

4.前后运气法——第二次咽气后静坐3分钟，自腰部命门穴意想内气发动，意想领气前后进退摆动，似有意似无意。摆动务求舒服自然柔和，节奏规律，始终如一。当动向前时，腹部外凸，当腰部向后摆动时，腹部内凹。初学时，可摆动五十——百次，然后静站一分钟。

5.顺时针运气法——左转动要以腰为轴，以意领气划小圆圈，不急不躁，悠柔自得，轻松自然；从左向右划圈，顺时针转动，腹部有时发生肠鸣音。初练者当胃内空气向肠管转移时，腹部可能发生微微疼痛，但过一会即可消失。转动五十——百次，然后静站约一分钟。

6.逆时针运气法——仍以腰为轴逆时针转动，以意领气划小圆圈，应作到全身一动无不动，一静无不静。右转动，腰为轴，从左向右划圈，腹部有时发生肠鸣音。初练者当胃内空气

向肠管转移时，腹部可能微微疼痛，但过一会即可消失。转动五十——一百次，然后静站约一分钟。

7.上下运气法——吸气时，小腹内收，腹内脏器上移，腹部内凹。呼气时，腹部向外突出，内脏随之向下，此时可以从肛门排气。练三十——五十次，然后静站五——十分钟。

8.震颤运气法——做完上述功法后，身体站好，全身放松，双手下垂，膝关节微屈，丹田发动震颤，先由腹部至胸部，继之全身发生颤动，约颤动五十——一百次而后停止，全身轻松，精神饱满。

9.收动——约静站三——五分钟。练完气功后，接着练全身拍打、太极拳和慢跑，与气功密切配合，相辅相成。这有助于进一步疏通经络，调合气血，促进新陈代谢。

——引自《气功精选续编》

三十一、昆仑气功

昆仑气功是古老的功法，该功法简单易学、用时少、得气快、气感强、自然循径行气，不出偏差，老少皆宜，同时具有显著的医疗和健身作用。

昆仑气功坚持动静相兼以静为主的修持方法，只要严格按功法要求练功，很快就能收、发外气，加快练功速度，促使经脉通畅，加强气血循环，促进新陈代谢，进行自我调理和发气医治他人疾病。

坚持练功还能调动身体潜能，增智生慧、强筋健骨、蓄气增力、使人气血充盈、精力充沛、身心俱健，祛病延年，部分练功者还能出现各种不同特异功能。

动　　功

动功有十节，每节都要做到意、气、力、形合一，混元一体，即始于意，发于气、动于力，现于形，也就是形随力现，力由气动，气由意发，动功的目的是通经活络、强健筋骨，蓄气增力。

十节动功的预备式：两脚平行分开与肩同宽，双手自然下垂于体侧，含胸拔背，松腰松胯、两眼平视前方，宁心静气。

1.金刚推磨

两掌缓缓提起，至胸侧腋前时将掌心翻向前方，手指自然弯曲，指尖与肩平。

左式：右脚尖向外移约 30 度，重心移至右脚。左脚向前跨出一步（步幅不宜过大），成左弓步，重心移至左脚，随之左掌向前缓缓推出，身体自然向右倾斜，头保持正直，掌指平直与前臂成九十度，推至不能再推时以掌带动小臂微微上滑，略停顿，然后将掌收回，至胸侧腋前，同时重心回至右脚，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚右手。

要求：左右交替向前行进，各做十二次（以下各节图）。

收式：当右脚完成后，左脚向前跟一步与右脚平行，两掌沿胸前下按舒臂置于体侧，恢复预备式。

2.平空抓气

两手缓缓提起，逐渐握成空拳（即拇指弯向掌心，其余四指指尖与拇指相接），拳心向下放在体侧腰部。

左式：右脚尖向外移约三十度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左拳向上奋力提

起，五指张开成爪形，并呈弧线向前抓出至与肩平时，略停顿，缓缓回收、同时逐渐收成空拳，在将至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚右手。

要求与收式同前

3.二龙戏球

两手缓缓提起，逐渐握成半空拳（即无名指和小指弯曲向掌心，拇指指尖按在无名指第一节内侧，食指和中指指尖与拇指尖相接，拳心向下放在体侧腰部）。

左式：右脚尖向外移约三十度，同时身体自然向右倾斜，左脚向前跨出一步成弓步，头保持正直，随之左手向前上方抛出，同时食指中指张开微曲，伸至稍高于双眼，略停顿，然后缓缓拉回，同时逐渐成半空拳，当将抱至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚右手。

收式：恢复预备式。

4.二龙蛟剪

两手缓缓提起，逐渐形成剑指，食指和中指向前，掌心向内，停在体侧腰部。

左式：右脚尖向外移约三十度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左剑指向前奋力平直穿出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚右手。

收式：恢复预备式。

5. 金刚穿刺

两手缓缓提起，五指并拢，掌指平直向前，掌心向内，放在两胁侧稍向前处。

左式：右脚尖向外移约二十度，左脚向前跨出一步成弓步，随之左掌向前方穿出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚右手。

收式：同前。

6.合掌穿刺

两手缓缓提起，合掌于胸前，指尖向前上方，与胸约成三十度。

左式：右脚尖向外移约三十度，左脚向前跨出一步成左弓步，随之两掌向前上方穿出，穿至与鼻平处，略停顿，然后缓缓收回，将至起式时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右脚。

收式：恢复预备式。

7. 金刚捣杆

两手缓缓提起，逐渐捏成拳，拳眼向上，拳心相对，放在胸侧腋前。

左式：右脚尖向外移约三十度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然倾斜，头保持正直，随之左拳拳眼转向内拳心转向下，向前捣出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右左：同左式，换成右拳右脚。

收式：恢复预备式。

8. 昆仑五雷

两手微提，五指并拢，掌心向内置于两跨侧。

左式：右脚尖向外移约三十度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左掌向右、向上，向前下方奋力臂至左脚下，略停顿，将掌缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约三十度。

右式：同左式，换成右掌右脚。

收式：恢复预备式。

9. 移风扫叶

两手转掌心向后，随之移向体前，手臂沿身体右侧向上提六十度，同时重心移向右脚。

左式：双手向身体左侧迅速挥出，同时提起左脚向身体右侧扫踢，双手停止不动，左脚收回落在右脚前跨步开立式。

右式：同左式，换成另一侧。

收式：恢复预备式。

注意挥臂拉腿时用意念将病气、废气由手脚排出。

10. 仙鹤起舞

左脚向右脚靠拢，左脚跟提起，脚尖着地，两掌向内置于胯侧。

左式：以肩带动两臂沿体侧向上扬起约一百三十五度，掌内向下，同时左大腿抬起与小腿成九十度膝以下自然垂直，同时鼻吸气，并用意念使周身经穴脉络和手孔也随之吸气，将天地之气注意全身。随后伸展两臂缓缓下落至体侧，左脚也随之下落于右脚前，重心逐渐前移，初落时微向前伸，臂稍向后坐，当左脚尖着地时，又逐渐恢复原状；下落的同时以鼻呼气，用意会使周身经穴脉络和手孔也随之呼气，将病气废气排出体外。

右式：同左式，换成右腿。

收式：同预备式。

静功

静功不意守身体任何部位，不以意领气，不导引周天，不借助其他入静方法。

静功有坐式、站式和卧式。

〔功法〕

1. 坐式.

坐式分为散盘、单盘和双盘。

(1) 散盘是双腿相交。

(2) 单盘是两腿一上一下，在上的脚心翻起朝天，在下的脚跟抵住会阴。

(3) 双盘是先将左脚向内盘在右腿上面，使脚跟接近右大腿跟，再将右脚搬到左小腿上面，足跟接近左大腿跟（换腿也可），并使两脚心均朝天。

坐时头向前微低二十度，脊柱自然垂直，两掌轻轻合于胸前，两劳宫穴相对，待全身放松后目光由远及近，缓缓垂帘，舌触上腭、自然呼吸；收功时，将周围精灵之气用意尽收入体内，藏于脏腑之后缓缓睁眼、搓手、搓脸、闭窍。

2. 站式

自然站立，头正颈直两脚分开与肩等宽，两脚尖稍内和，成里八字，两掌合于胸前，其他要求与坐式同。

3. 卧式

卧式分仰卧和侧卧。

(1) 仰卧：仰卧在床上，两腿伸直、两脚分开与肩等宽，两臂自然置于体侧、两手半握拳，拳心半向内。

(2) 侧卧：向右侧卧在床上，头部安然躺在枕头上，右臂在胸前自然弯曲，右手半握拳置于枕上。左臂自然舒展，掌心向下，置于髋关节处。两腿自然重叠弯曲，下面一条腿微曲，上面一条腿弯曲比下面腿大十度。收功式变成仰式。左侧卧亦可。卧功的其字要求同坐式。

〔注意事项〕

癔病、精神病、严重神经官能征患者及体内有金属部件者，禁练此功，内脏手术病人半年内不能练此功。

——引自北京气功研究会
昆仑气功研究小组《昆仑气功》

三十二.丹鹤气功

蒲江县是白鹤之乡，也是古时张天师创立道教（五斗米道）廿四治所在地之一。丹鹤气功是道教符箓修灵剑气的一种基础功法，适合中老年人练习，可首先从解除"人老腿先老"入门，进而强身祛病，延年益寿。

〔功法〕

1. 基本功（行功）

早向东，晚向西，自然站立，平视，意想我如仙鹤，头顶蓝天脚踏大地，无限高大，整个练功时间内，均宜存此意。存想片刻后，默念口诀：

弟子立誓练鹤功

肢柔步缓体轻松
灵气随意劳宫走
剑术祛邪道法通

双手掌半握略呈弧形，手心微凹，意守劳宫穴，开始练功。

2. 雏鹤学步

吸气时，双手保持弧形从前抬起，手心向下，手指向前，缓慢上举，致手心向前，手指向上，此过程同时意想天地之灵气从手劳宫穴进人。举手时提起左脚，足尖向下，脚趾弯曲膝高脚平成直角。呼气时双手缓慢下降，想浊气由手劳宫出，左脚随之伸直，上身略前府，右脚弯曲，使左脚尖着地，为跨出第一步。手低以不触及脚为度。重心前移，随之直立，吸气，双手上举，提右脚，呼气时手下降，右脚伸直，左脚弯曲，上身前俯，右脚尖着地，意同前，为跨出第二步。如此反复行走向前，十步为起点，多走不限，但应适可而止，然后接练下式。凡五式步法均此，仅手的活动有改变。

3. 丹鹤正步

手形、身形、步法、意念、动作同一式，仅双手上举时手心向上，高致手指朝天，手心向后，然后下降跨步。

4. 丹鹤起翅

手形、步法、呼吸、意念同一式，双手心向下，由两侧上举，高致手指朝天，手心向两侧，然后下降，跨步时上身要直。

5. 丹鹤展翅

手形、身形、步法、呼吸、意念同 4 式，但手心向上，高

举致手心相对，然后下降。

6. 丹鹤聚气

手形、身形、步法，意念同前，吸气时双手心相对前平举，向两侧分开，致两手心向前，手指指向两侧，呼气时两手向前合抱，沿天际合至五寸左右距离，想气聚如一球，吸气时又扩大到无边无际，呼气时又聚如球。

以上五式，所走步数应相等。

7. 收势

意念双手达天际，捧天地灵气从头部贯入，手式外导，意念内引，送下丹田。反复作三——五次即可。

——引自宋德明《气功与科学》

三十三.火神功

火神功大约发源于河南商邱。相传帝喾五代高阳氏为天子后，封他的儿子阏伯于商邱管理火种，称为“火正”。阏伯寿至百岁死去，因其在人间管火有功且长寿，故被人们尊崇为“火神”，其养生长寿的功法为火神功。火神功以养地气、借天火、采物灵为根基，运用《黄帝内经》的理论而将天、地、人三才有机地结合在一起，从而独创了养生健身、发放外气、解除人间疾苦的一套套功法。后经武当山游方道人对其功法加以发展，该功法更加完善，因而火神功也成了武当道家功法中的一支。此功法具有易学、易练、得气快、在较短的时间内调动真气、发放外气、驱除疾病、延年益寿等特点。但是，由于历史的原因，此功法仅靠师徒口传心授，众多的人无缘得以习练，久之，就成了鲜为人知的神秘功法。现经挖掘整理，弃繁

就简，取其精华，将它编成人人可练的养生健身，祛疾延年的一套快速得气功法。

火神功的筑基功法，与武当太极功及禅密功等一些功法大同小异，故在此不加赘述，仅介绍其独具特色的部分功法。

〔功法〕

1. 静功：吸取天火转周天。天目吸取自然之五彩真火、存入我气海，然后发火，沿关元→会阴→尾闾，布成一条火龙，让这条火龙全身布满大火，越久越热、火龙的内火状大后，沿脊柱向上愤怒地喷射火焰。

欲收功时，让意念从尾闾处收至丹田及腹内一寸半之后，右手迭左手、劳宫相照，扣手神阙，想火龙归洞。同时让喷射周身的烟雾也尽收于丹田。收归后，即可慢慢用双掌按摩一下脸面、收功。

2. 动功：十龙争食怒发火。双脚是外八字，距离稍宽于肩，亦可视身体情况或宽或窄于肩，以松适自然，不过分勉强为宜。松腰坐胯、脊柱象条龙，不断进行摇动，向左、向右、向前、向后做翻转运动。十手指为龙头，龙头对树，不断地交替向前钻动，争火觅食，而且紧松有节，紧时，想着火将木头烧炼为油和气；松时，想着龙头将带出的油和气吸入体内，润灌四肢百骸、五脏六腑。整个过程要睁大眼睛，盯视（平视）树身。

当觉得体内膨胀，身轻欲飘（或足尖踮地，身向上长）时，将双目闭合，双手自然上垂，意想吸收的油和气在身体内部进行荡动，将五脏六腑和四肢百骸中各个与外界贯通的阀门都打开，并将油和气布在体表，赶出邪气。

然后，意想天目（两眉上一寸大小之天地），吸取天火，由头到足，由前到后，由左到右，将周身都点燃大火，二目轻闭，内视大火燃烧情况，随时将不亮之处点燃。

注意：当大火燃起，内照通明之后，可能会照见自己的骨骼、脏腑、器官，也可能将外界的景物照见，若出现这种现象，不必惊慌，也不必过问，当继续练功。这些都是气功在一定阶段的应有现象。若不出现这种现象，也不必一意追求，否则会出现偏差。在练功中，甚至有个别学者，会看到奇异动物或听到特殊的声音，这都是自然现象，既非鬼，亦非神。

3. 治疗发放功：

（1）信息水：首先，要辨病症，选用水。阳症用自来水或井水、泉水。阴症用凉开水。水中添加剂有虚症和实症之分。虚症，水中加少量的白酒或食盐、白糖。实症，水中加少量苏打或硫酸铜晶体（$CuSo_4 \cdot 5H_2o$），然后用劳宫或剑指对着配好的水发功，发功时间为十——十五分钟。

若遇到有外伤瘀肿、紫斑经久不散的病人，可取凉开水半杯倒入碗或盘子内，再用一只小酒盅倒满市场销售的白酒（六十度左右）或酒精，用火柴将酒精点燃，再用食指，中指组成剑指，蘸取燃火的酒精，向凉开水中插熄火。然后再蘸，再插指于水，反复多次，直到酒精燃尽为止，这时信息水就配制成了。而后，让病人喝一大部分，剩下一小部分，倒在药棉（或好棉花上），轻轻涂抹在创伤上，告诉病人不要洗创伤部分，这种信息水在病人身上能发挥一昼夜作用。

（2）指颤法：让发功指轻向内合拢，意念想着其指如钢簧，指尖力拢向指根，这时，就会产生一种如搬动的簧一样的振颤。此时，可调气通过颤指，发向病人的治病主穴或阿是

穴。

(3) 剑指蛹动法：中食二指伸直，大拇指将无名指和小指扣拢，称为剑指。让剑指的每根指头象蛹一样左右、前后灵活运动，帮助调节功量。

(4) 劳宫振颤法：让掌骨上下活动，松紧有节，把气运至劳宫，劳宫穴对准发气部位发气。

(5) 天目遥控法：初学时可用剑指先点一下主治穴，然后，让病人意守该穴。接着，气功师退后1——3米，让自己对应的穴位进行呼吸、缩张等运动，同时，让这种运动的信号通过天目穴传向病人的天目或风府穴。待病人的穴位与气功师作呼吸、缩张的穴位相适后，可直接进行天目摇控。发功过程中要深呼吸。

(6) 银针传气法：用五指指端按针体，意念通过针体向病人进行穴位补气。

4.配合疗法：

(1) 朱砂、锅灰粉。对肾虚、劳伤较重的病人，可让对方每日半夜或清晨，用开水冲服一克朱砂、一克锅灰粉。锅灰粉是用锅灰、面粉对半炒黑而成的。

(2) 灸法：用香火或艾绒熏烤穴位或阿是穴。有补气、活血、化瘀、祛风等作用。

(3) 自我搬指法：大指为脾胃，食指为肝胆，中指为心、小肠，无名指为肺、大肠，小指为肾、膀胱。向手背方向扳着手指的末节进行活动，以指根有酸胀感为佳，时间由病人根据自身的健康情况而自我掌握，次数一天不得少于一次，多做不限。

(4) 火烤两掌法：对由于受风寒而引起的病症，久治不愈

者，可用炭火每日早、晚烤手掌和脚掌，每次十五——三十分钟，烤时指和趾节都要向火轻轻地蠕动。

5.发功后排毒法：火烤两掌，加十龙争食怒发火。（还可再加一次火烤两掌。）

功后，用油脂涂抹手掌，防止表皮过干。如有掌皮干燥、脱皮现象，可先不过问，一般过一段时间（一——二个月）后自然有抵抗能力。若抵抗能力过差，可用热水放入少量的硫磺，待溶解后，把手放入水中，浸泡二——三分钟，再擦干后涂油脂。

6. 常久坚持功：即咽津功。叩齿搅舌，咽口水（注意出浊入清）。

火神功主要医治由于风湿引起的各种疑难杂症，它既适应于疾病患者习练，更适合于一些有志于用发放外气为他人解除病痛的气功爱好者习练。为使更多的人身心健康，更多的养生健身功流传下去，我们当尽心尽力，发掘国宝，力求创新，造福于人类。

——引自张笑《火神功》

三十四.还童颜功（润肤功）

此势主要做功于头部，特别是颜面部位。久练此功可以使皮肤滋润、细嫩、富有光泽、减少皱纹，不长暗疮和老人斑，故曰“还童颜功”，又称“润肤功”。此功共分十四节：

〔功法〕

1. 三星高照

〔做法〕

(1) 预备式：含笑静立，展胸收腹，肌网放松，双腿并拢，手臂置于体侧，呼吸缓慢、均匀，目光平视前方，神态自然。

(2) 起势：双手手心向下，由前向上徐徐升起，举过头顶(神庭穴)，手心（劳宫穴）向上，两手虎口（合谷穴）相对，使上肢三节（腕、肘、肩轴)、下肢三节（胯、膝、踝）自然拉开，脚根微抬，形成六顺，在两手上举的同时，展胸收腹，尽量多吸新鲜空气（即道家所谓宇宙天空活气，此动作道家称为“服气”）吸气时注意绵、细、无声，吸尽后翻掌，两手按原路线慢慢落下，复归原位；与此同时，将体内浊气（道家称之为死气）排出，照此连做三次（道家称第一次举手为福星，第二次举手为禄星，第三次举手为寿星，前后三次称三星高照)。

〔作用〕按道家说法，此功吸气时，手心（劳宫）向下是吸地阴，起养血，活血、调血作用；手心向上是吸天阳，起养气的作用。长练此功可以补气养血，气血运行畅通，阴阳二气均分，话气化瘀，体健神足。

第二节　磨鹰爪

〔做法〕

(1) 预备式：站立姿势与第一节同。

(2) 起势：动作接前，当两手从头顶上方翻掌下落至膝盖位置时，合掌置于双膝内侧（血海、曲泉穴）之间，曲身屈膝

下蹲，夹紧双掌，然后，左右两脚根（大钟穴）上提下落，带动双掌摩擦生热，照此连续摩擦八次。注意合掌摩擦时，手指移动的位置以四缝穴至掌心距离为宜，手心（劳宫穴）不要离开手掌。

〔作用〕这是还童颜功中关键的一节，也是区别于其他门派润肤功的独特的地方。此功摩擦双手的动作刺激了劳宫、鱼际、合谷等穴，并直接牵动了背部脊柱神经（督脉诸穴）。故练功后不但可使十指关节灵活富有弹性，两手气血畅通，而且对头痛、牙痛、手常多汗，瘫病、肢端和手掌麻木，心绞痛等均有疗效；上起下落的提踵动作直接刺激了下肢两腿、膝关节、踝部和胯部关节的足三阳、足三阴六脉中的大敦、仆参、解溪、承山、委中、昆仑、环跳等穴位，可防治下肢行动不便，蹲起困难、便秘、腿痛、踝骨麻木，脚后跟疼、脚抽筋、腿脚发冷等症；在起落摩擦的同时，刺激了会阴，长强穴位，牵动了肛门和性腺器官，可以调节改善性激素的分泌。而颜面在性激素的作用下，加上以下各节动作，便可使皮肤细胞活跃，起良好的保健作用。所以说：若要还童颜，必须磨鹰爪。

〔注意〕做摩擦双掌动作时，要适当用力，使其生热。弯腰、收腹、挺胯要自然。前列腺肥大和女子性缺陷患者，以及脚后跟疼，脚抽筋的人可适当多练。但孕妇勿练。

第三节　抚三风

〔做法〕

(1) 预备势：动作接前，双腿合拢，直体站立，合掌上提（手心必须夹紧）至鼻上方分开捂住双眼。

(2) 起势：用经过摩擦发热的手心，轻轻捂按眼睛八次。道家称此动作为"捂丹风"。接着，手心离开双睛，但双手仍在原位不动，张开双眼，眼睛由左向右旋转八次，又由右向左旋转八次。道家称此动作为"转丹风"。最后双眼向上，向下各展合八次。注意：双眼做展合动作时，手的位置不变。道家称此动作为"展风眼"。捂、转、展三个动作总称"抚三风。

〔作用〕由于用摩擦发热的双手捂按眼睛的睛明、攒竹、承位、球后诸穴位，加上眼睛的转、展运动，对眼睛有良好的保健作用，长练此功可以防治见风流泪、夜盲症，视神精炎、视网膜炎、视神经萎缩、白内障、眼框神经痛、近视、眼跳、青光眼等眼疾。

第四节　替天庭

〔做法〕

(1) 预备势：动作接前，自然站立。

(2) 起势：用两手的食指、中指、无名指从双眉中间位置(印堂穴)向上按摩，左右分开，顺摩天庭（阳白、神庭、太阴诸穴）八次。道家称此动作为"替天庭"。

〔作用〕按、顺摩动作可防止中老年出现过多的抬头皱纹，或者使其由深变浅，由于动作刺激了天庭诸穴，可防治鼻病，眼眶发紧酸麻、头痛、晕眩、失眠、高血压、三叉神经痛、眼震颤、面神经痛等疾病。

第五节　顺风尾

〔做法〕

(1) 预备势：自然站立，两手置于双眼角处。

(2) 起势：用双手大指下部的软肌（鱼际穴)，从眼角向两侧脑后（太阳穴）方向顺摩八次。道家称之为"顺风尾"

〔作用〕此顺摩动作可以减少鱼尾皱纹的出现；又因动作过程中，牵动了眉中、眉梢，承位等穴位与及脸部侧面诸神经，刺激了太阳穴，因而可防治面部神经麻痹和跳颤、三叉神经痛、偏头痛、口眼歪斜、神经性头痛、散光、近视等症。

第六节　顺双颊

〔做法〕

(1) 预备势：自然站立，两手在胸前合掌摩擦生热。

(2) 起势：用摩擦生热的双手捂住面部两颊，手心（劳宫穴）从颧骨位置由上往下捂摩八次，若能用唾液擦面效果更佳。

〔作用〕用热手捂摩双颊，加上唾液（含有自身的激素）的作用，能促进血流畅通，细胞活跃。长练此功，可使皮肤细嫩、滋润、富有光泽、减少皱纹斑点。

第七节　按地仓

〔做法〕

(1) 预备势：自然站立，左上肢屈臂抬起，左手心捂住嘴，拇指尖（少商穴）点按在左鼻软骨下的凹陷处，左鼻孔不吸气，其余四指轻捂右面颊；右手翻掌托住下鄂，右肘置于右乳近处。

(2) 起势：两手配合由左至右转动八次、左手拇指顺势点按左鼻软骨下的凹陷处八次，用右鼻孔吸气；与此同时，舌头在嘴内随手势转动八次。接着变换左右手位置，照此法点按转动八次。

〔作用〕此功动作直接刺激了地仓、人中、颊车、下关、双廉泉、大迎，人迎诸穴位，长练此功可以防治中风，口眼歪斜、面部神经麻痹、嘴唇颤动、语言不清，流口涎、口疮、伤

风鼻塞等症。

第八节　吐信功

〔做法〕

(1) 预备势：自然站立，用两手捂住嘴鼻，食指点按在鼻梁两侧凹陷处，拇指托住两腮，其余三指相合嘴鼻前方，使嘴前留出一活动空间。

(2) 起势：张口向外吐舌八次，自由转舌八次，扣齿八次。

〔作用〕此功直接牵动刺激了腮部和面部神经及太阳、下关、天突诸穴位，与及唾液腺组织。久练此功可以防治口干舌燥、喉炎、口疮、舌癌、口腔酸麻和牙痛等症。

第九节　吮玉液

〔做法〕

(1) 预备势：自然站立，双手位置与吐信功相同。

(2) 起势：左右上下运动双唇各八次，然后紧闭双唇吮吸，使津液满口，分三次咽下。

〔作用〕此功要在做完按地仓、吐信功后才能进行。闭唇吮吸动作刺激了口内的唾液腺，能使唾液分泌增加。而唾液对身体，尤其是对消化食物有重要意义。据专家研究认为：唾液能消除食物中的致癌物质。所以历代道家都十分重视增促唾液分泌的功法，命名为"元和"称此为修仙得道的法术之一，唐代大诗人杜甫就有"咽漱元和津"的诗句。

第十节　击龙颜

〔做法〕

(1) 预备式：自然站立，双手在胸前摩擦，使手生热。

(2) 起势：用摩擦生热的双手手指肚（十宣）击打面部皮

肤（包括天庭、两颊、双颚腮、嘴、下颌等部位），约一分钟。

〔作用〕由于击打面部，震动了五官神经和皮下组织，使细胞兴奋活跃，血流畅通，可以防治面部神经酸痛、麻痹和颤动，还有助于颜面皮肤的健美。同时对十指也有保健作用，可防治麻木、酸痛、手颤、血流不通、手指发冷诸疾。

第十一节　顺风耳

〔做法〕

(1) 预备势：站立姿势与上节同。

(2) 起势：用双手心前后摩擦两耳八次。注意两手往后顺擦耳朵时用力稍强，往前反摩时用力要轻。接着，用中指将左右耳扇向前按住，食指搭放在中指上，向下滑击耳鼓三次，道家称之为"击天鼓"。

〔作用〕擦摩双耳牵动刺激了面部的上关、下关穴位，耳部的听宫、听会、耳门等穴位，因而可防治耳聋、耳鸣、耳炎等诸症；击天鼓可增强听力、开窍通神、心明眼亮。

第十二节　擦龙顶

〔做法〕

(一) 预备势：站法如前，左手放置脖后。

(二) 起势：左手在脖后天池（道家术语，包括风池、风府、哑门、天柱诸穴）由右向左摩擦捂捏八次。再换右手，由左向右摩擦捂捏八次。

〔作用〕两手在诸穴上擦摩捂捏，可防治精神分裂症、后头痛、摇头证、视物不清，面部肌肉抽搐、中风等症。

第十四节　大顺功

(一) 预备势：自然站立，两手置于胸前。

（二）起势：两手在胸前抚摩擦热，然后，擦手心、手背、指缝、手腕、双臂，状如洗浴。

〔作用〕此功是站功中的最后功法。双手的抚摩直接刺激了手三阳、手三阴六脉中的诸穴位，故此功能防治手发热、手发冷、手出汗、手颤抖、手抽筋、手腕酸痛等症。

十三势还童颜功（润肤功）

——引自边治中《中国道家秘传养生术》

三十五、龟息功

龟息法是我国悠久的气功史中最古老的功法之一。此功法简单，对于滋壮身体，预防及清除疾病，益寿延年，都有很好的效益，具体作法如下：

〔功法〕

1. 俯息蛰藏：

（1）姿势：俯卧，面枕床或地毯，两臂上抬，肘曲，俯掌分置两耳旁。两臂放松，两腿自然伸直，两脚距离与肩同宽或略宽。相象如灵龟深沉渊底全身松度放松，放软。

（2）呼吸及意念：静下来，口轻闭，以舌在上下牙列外徐徐搅动，待唾液满口后，先徐徐吸气一口，随即缓缓呼出一部分，闭眼咬牙，提肛，如吞咽硬物状，将津液用力咽下，咕咚有声，静听汩汩有声。随后轻轻吸入一口气，这口气仍随津液下降入丹田。再缓缓深长呼气，将气吐尽，全身也随呼气而极度放松。此时宁心静听呼吸之出入，一念代万念，渐渐入静，呼吸自然。渐入匀、静、深、长、细、缓，此时进入专心听

息，则自然心合于气，气合于神，神融且和，混混澄澄，渐达闻似不闻，恍恍惚惚，不知不觉的自然进入龟之蛰藏伏气状态。此式对高血压，失眠及某些生殖系统疾病，效果良好。

2. 侧俯卧息（右侧俯卧式）

枕高约四——六寸（十二——十八厘米），头微前俯于枕上，躯干微向后弯，呈含胸拔背，气沉丹田之式。右腿微曲在下，左腿蜷曲，膝部触床，左脚背钩贴在右腿委中或承山穴上。左脚也可不钩贴，任置右腿前，以自我舒适为度，右肘屈曲，肘弯呈钝角，掌心向上置于耳前枕上，左臂自然置于身侧，掌心朝下置于髋部。

此式与一般侧卧式不同。它的特点是骨盆微向前扭转，头微俯以通任，而成龟形团聚状，呼吸同俯息蛰藏。对男女生殖系统疾病有效，尤其防治盆腔淤血效果更佳。

3. 神龟出水

俯卧，面枕床或地毯上，两腿自然伸直，两腿距离与肩宽或略宽，两手轻按于两肩旁。

缓缓以鼻吸气，吸气时，上身向后舒展，引颈前伸，徐徐抬头，渐及上体也随之抬起，只用腰脊力，待不能支持时，始用手力支撑，两眼极力向上远眺。

头微低，肩顶松弛，先缓缓呼出一部分气体，同时吞津或咽气一口，再轻轻吸入一口气。这口气似随津液下沉于丹田，再缓缓深长呼气，将气吐尽，同时恢复俯卧，全身松弛，软如酥瘫。在保持自然舒适状态下，轻轻自然呼吸三—五次。

如此反复"出水"三—七次后，亦可接着练俯息蛰藏或侧俯卧息。

此式对腰背痛，便秘防治有效，并能调腹腔诸脏气的功

能。

4. 俯仰吃气

(1) 端坐床边或椅上，坐时臀部要少着座位，两脚分开，相距约自己的三只脚长。两掌重叠或分别按抚在小腹处，亦可分按于两腹股沟处。(全身放松，两眼自然睁开向前平视。亦可轻闭或垂帘，口腔也要放松，上下牙齿呈微小的休息咬合间隙，舌尖轻抵上下牙齿之间或轻抵上齿龈处。这样，就可以使咀嚼肌，舌肌放松，促使津液分泌，口腔放松了颈部也全跟着放松，随之胸腹和腰背依次自上而下的放松。然后，自然缓慢的呼吸三——五次或数分钟，直至半小时。这时，消除杂念，入静：犹如龟鳖在海洋中憩息。

(2) 在最后一次呼吸将完时，上体浑浑前俯，头部低于两膝，将肺中的余气呼尽。

(3) 头象小勺舀水似地引颈前伸，同时缓缓地自然吸气，上体也随之徐徐抬起恢复端坐姿势时，恰好气也吸满。

(4) 端坐不动，将嘴唇撅起（如猪嘴状）使鼻孔变窄，缓缓深长呼气，按2、3、4段谈的方法，反复俯伸九次，循序渐进，直到增至三十六次。每次做完后，散步片刻再做下一次。如在室处练习，也可站成马步式，其它做法与坐式相同。

〔功理〕

龟息功在临床上对许多系统疾病均有较好疗效，其功理如下：

1.对呼吸系统疾病

肺结核易发生在肺上部，肺气肿易发生于肺下部。因为受重力影响，肺上部的血流量较少，故循环差，而肺下部的血流量虽较良好。但由于肺气肿之故，通气量差，无法获得较多氧

气，龟息法则可巧妙地解决这一矛盾。上身前俯，可以改善肺上部的血循环；且又由于两手按于腹股沟，使两液空虚，又可改善肺部的通气量。这较一般深呼吸使肺部血流量均匀。通气量改善更有独到作用，可充分开发肺的潜在功能。

2. 消化和泌尿生殖系统

呼吸时上身前俯，腹腔脏器的重力推动作用，改善了横膈膜的松弛状态，可使膈肌呼吸时的上下幅度较一般人增大很多。这除改善肺的吸气量外，还可使肝、胆、脾、胃、肠等受到节律性自我按摩，从而增强了这些脏器的机能。腹压也较一般深呼吸变化更大，输胆管也较松弛，管径变大。如果采用武火（短促用力呼气）腹压因之骤增，这是肝、胆结石可能顺利排出的关键。腹压变化增大，又加之上体前俯，臀部及腹腔高于心脏，重力与压力的双重作用。对消除腹腔和骨盆腔的瘀血，改善血液循环和新陈代谢都有较好的效果。这是促使腹腔内脏疾病逐渐好转的主要机理，对泌尿生殖系统疾病也有较好的预防和治疗作用。

3. 五官及皮肤

头部的俯仰升降，使头部供血充足，故对大脑有益，使其功能加强，精力旺盛，同时对眼、面部肌肉、头皮的循环都有好处。对防止脱发秃顶，改善面色及眼、耳、鼻的机能有积极作用。

4. 心血管系统

此功运动量不甚大，但对心脏功能锻炼亦有一定作用，对高血压的疗效颇佳。

5. 骨及关节疾病

吸气时的引颈前伸和两手按于腹股沟的姿式，使脊椎形成

对拔拉长，对颈椎综合症的防治和对某些腰痛病也有一定效果。

——引自周稔丰“龟息功”

三十六·元极功（人天交会法）

“人天交会法”是继“混沌初开法”及“鸿蒙济判法”之后的功法。

此部功法，合“天地阴阳五行化生之机”，开五行乃是“阴”、“阳”、“阳中阴”、“阴中阳”、“阴阳精华合和”五种运动形式之锁，取天地赖五行运化，协调四维上下得以清平和谐之法，聚化气光、返还光天。

〔功法〕

1. 龙返玉京：贯通夹脊关（肝）——膻宫（胆）

功　诀

春雨滋养万物生
青龙腾云下昆仑
畅游四海碧空净
重上昆仑入玉京
咤、噤、[illegible]、[illegible]、喉
叭、哑、噫、呢、啶

(1) 调正姿势，内视玄关，反照夹脊关，（开始不能反照者，可先意守，待纯熟后，再返照，以下各层次具同）。守准

窍，反复念诀，待夹脊关跳动，引动功诀上行玉枕关、过上黄庭、上丹田，落于膻宫。

(2) 守定膻宫，反复念诀，待窍内跳动，再引诀经中丹田、下丹田、下黄庭、尾闾关、命门，归于夹脊关。

(3) 周而复始，反复贯通。

2. 朱雀逍遥：贯通上丹田（心）——下黄庭（小肠）

功　诀

夏日炎炎万重山
朱雀展翅下蓬莱
一根金线六贼锁
蓬莱宫内逍遥乐
唵、噤、[illegible]、[illegible]、[illegible]
叭、哐、[illegible]、吪、啶

(1) 调正姿势，内视玄关，守准该窍，反复念诀，待玄关跳动，引诀下行，经膻宫、中丹田、下丹田、落于下黄庭。

(2) 守定下黄庭，反复念诀，待窍内跳动，引过尾闾关，上行经命门、夹脊关、玉枕关、上黄庭，归于上丹田玄关。

(3) 周而复始，反复贯通

3. 凤舞瑶池：贯通中黄庭（脾）——中丹田（胃）

功　诀

长夏日月照瑶池
婴儿姹女牵情丝
金公黄婆鹊桥架

喜笑盈盈双归家
唵、嘛、嗟、嚌、唳
叭、咂、嚰、吪、啶

(1) 调正姿势，内视玄关，返照中黄庭，守准该窍，反复念诀，待中黄庭跳动，遂引诀横通命门，复上行过夹脊关、玉枕关、上黄庭、至上丹田，下行膻宫，落于中丹田。

(2) 守定中丹田，反复念诀，待窍内跳动，引诀下行下丹田，横穿下黄庭至尾闾关，上行命门内穿归于中黄庭。

(3) 周而复始，反复贯通。

4.虎驱邪魔：贯通黄金殿（肺）—尾闾关（大肠）

功　诀
秋收万物遍地黄
虎啸生风啸山林
驱魔扫邪观自在
万法归一乐安平
唵、嘛、嗟、嚌、唳
叭、咂、嚰、吪、啶

(1) 调正姿式，返照黄金殿，守准该窍，反复念诀，待黄金殿跳动，遂引诀上行上黄庭，过上丹田，下行膻宫，中丹田，下丹田，下黄庭，落于尾闾关。

(2) 守定尾闾关，反复念诀，待窍内跳动，引诀上行命门，夹脊关、玉枕关、复径上黄庭、上丹田，下行膻宫、中丹田、下丹田，至下黄庭，上行中黄庭，而归于黄金殿。

(3) 周而复始，反复贯通。

5.通乾贯坤：贯通下丹田（肾）——上黄庭（膀胱）

功　诀

冬藏果实仓满库
率武镇守捉偷粮
坝水涌动离火养
跳出苦海回天堂
唵、噤、⿰口迷、⿰口霹、唉
叭、呢、嗯、吪、啶

(1) 调正姿式，返照下丹田，反复念诀、待下丹田跳动，遂引诀过下黄庭、尾闾关，上行命门、夹脊关、玉枕关，落于上黄庭。

(2) 守定上黄庭，反复念诀，待窍内跳动，引诀过上丹田，下行膻宫、中丹田、下丹田，复至下黄庭，上行中黄庭、黄金殿、上黄庭、上丹田，复下行膻宫、中丹田、归于下丹田。

(3) 周而复始，反复贯通。

6.人天交会：贯通玉枕关（心包络）——命门（三焦）

功　诀

十号具足分天地
两轮日月挂天门
二十八宿皆为定
二十四气按乾坤

先出三皇并五帝
三教原来一脉承
身在五浊无人识
茫茫现出万般形
识得达摩为初祖
本命元神放光明

此层次功须经三个步骤完成。

第一步骤

(1) 调正姿式，返照玉枕关，守椎窍穴，反复念诀，待下丹田跳动，遂引诀过上黄庭、上丹田，下行膻宫、中丹田、下丹田，穿下黄庭至尾闾关，落于命门。

(2) 守定命门，反复念诀，待窍内跳动，引诀过夹脊关，归于玉枕关。

(3) 周而复始，反复贯通。

第二步骤:

(1) 心包络和三焦相贯通，即守定黄金殿，反复念诀，使诀辐射周身十二窍穴，勾通五脏六腑能量聚会黄金殿。黄金殿内五气合和，气光交会，豁然而出，直人上黄庭。

(2) 守于上黄庭，引诀合能量人上丹田与上黄庭之间正中之窍。此为五气朝元之圣地。正如《元极秘录》中说:“三元聚极光天观，五气朝元慧地闲”。

第三步骤:

(1) 守定圣地，反复念诀，窍内通明，返观脏腑，气血极化归窍，复如勤王之师，进人黄金殿而朝圣地。

(2) 圣地能量聚守完足，气光化合成珠，照耀圣地金壁辉

煌。珠内自然透出金线，直入皇极宫。"打开天门，照见群神，通天贯地，初见真身。"连贯五方，人天交会。

〔注意事项〕

1.此部静功坐练，天盘式为佳，亦可选择其它坐式，姿式要求和验功方法均同"混沌初开法"（刊登在《东方气功》87年第三期）。

2.修练程序是脏窍起、腑窍落，腑窍合，脏窍归。运行周天，调和阴阳，周而复始，反复贯通。若脏有病，可先守对应的腑窍，再贯通该腑窍。脏腑贯通，阴平阳秘，其病自治。

3.每一层次的功诀，要反复默念，愈多愈佳，达到十二万八千。

4.引诀行过窍时，仍要念诀不断，运行速度愈慢愈佳。

5.运动时，口中津液，随有随吞。收功时，只需将脏窍和腑窍稍分别意守即可。

——引自张志祥等《元极功（人天交会法）》

三十七、闭精仙法

此功法是程致同志的练功经验和体会，练此功可以防止练功中出现遗精的偏差，故介绍之，以助益练功者。

每次小便前，深吸一口气入丹田，憋住这口气，并用意念引导，将此气引至会阴部、尾闾、命门沿督脉上达百会穴。守住百会穴后，想着此穴有一汪清水，而后小便。便后，将憋住的气缓慢呼出，并将百会穴处的那汪清水用意随息引归丹田处，并意守约半分钟。

吸气引气上达百会的过程中，在命门穴处，略停一下，效果更好。

——引自程致《闭精仙法》

三十八、女丹功

《女丹功》是一部专写女子练气功方法的书，女丹功来自《女丹经》，该气功的练功法，采用"止妄念"、"调心"、"河东搬运法"，基本上与男子练功方法相同，但女子有其生理特点，故又不完全相同。

男女练功法不同的是男子从意守丹田（气海）着手，而女子从守两乳间膻中穴着手；男子以练精为主，女子以养血气为先；男子属阳，调息、伏气需三年，女子属阴，一年可伏。而"赤龙"（月经）一事，对更年期前的女子影响较大。封建社会女尼练功，即以斩"赤龙"为着重点，即以练血化气，渐断月经为主。据《女丹经》说：经血本是后天之阴气所化，阴气动而浊血流（指月经），故欲化其血，先炼其气，气血返于上，经乳溪（二乳之间膻中穴）入两乳。月经颜色由赤变黄，由黄变白，化气而周流全身，即无欲火炎躁之患，欲火消而真火生出矣。经断，乳缩，体肤光泽，故女子以炼形为要。称《太阴炼形法》。

〔功法〕

1、叩齿与鸣天鼓——叩齿7遍。天鼓在脑后风府穴，用双手食指搭中指上，掌心捂耳，以食指弹24下，有鼓声。

2、开关转窍——关与窍指尾闾穴。先以双手按乳房，摩

三十六转，扭腰前后、左右各7次，咽津（唾液）九口，以意直送至关元穴，再经会阴而达尾闾。久练后内气发功，上升至命门、夹脊，过玉枕关，入上丹田泥丸宫。稍定，再以意引下至上颚，此时须舌底上颚，将气连同口中津液一同咽下，经重楼（气管）到膻中，达腹部气海、关元。这时任督两脉通，二脉通百脉通，气息周流形骸四肢百脉。此法一般称作河车搬运法，仅起手不同于男子。

3、闭户——这是练功时的一个要求。女子练功因生理上不同于男子，因而要求闭住地户。有三个方法，可任选一个。

(1) 盘坐：以一足跟抵住会阴穴（在前后阴，即大小便处中间），另一足自然盘曲，足踵轻抵另一足之背。

(2) 跪坐：曲膝下跪，双腿并拢，坐脚掌上。

(3) 平坐：双脚交叉安放，坐在凳上。

闭户目的是不使气过前阴、会阴、后阴时下泄，而须紧闭地户。

以上三功法作为一个阶段，熟练掌握后再练第四步功法。

4、斩赤龙——在三关通透，任督交流，血脉通和之后，取双脚交叉平坐姿式，双手叉腰，顺序做以下动作：搬运小周天7次；双手按乳房上，摩7转；双手叉腰、扭腰前后、左右7次；以右手指紧撮尾闾穴，俟会阴穴内气向后上升时，助气循督脉上升，过脊达泥丸宫，向前沿鼻下至乳溪，入于左乳，存气于乳；咽津36口；以左手指紧撮尾闾穴，俟会阴穴内气向后上升时，助气循督脉上升，过脊达泥丸宫，向前沿鼻下至乳溪，入于右乳，存气于乳；再咽津36口。

如此日月行动，乳渐软出汗，月经渐尽。

练习斩赤龙功法，首先需要正确掌握月经日期，然后分斩

尾、斩腰、斩首三个步骤进行。例如，假定月经每月初一来，初四净，则第一次练斩赤龙须在每月初三日，系斩尾；第二月即改在初二日，系斩腰；第三月改在初一日，系斩头。练功日期也只有在月经来潮的首、腰、尾之日进行，其它日期练叩齿、鸣天鼓与开关转窍。

5、回经返乳——女子练功要练血化气，存气于乳。每日双脚交叉平坐（或盘坐、跪坐），叩齿七遍，鸣天鼓二十四次，调息九口，即将身体竖起，两手拇指按左右两乳头，约半小时左右；同时调息微微，绵绵密密。之后，双手按乳房，摩120转，乳房自然柔软，经回乳返。

6、乳返为膏——这是一种按摩的功法。练功时，一开始即双手一呵、十搓、百摩使双手发热，再从面部左右两侧按摩至胸前、腹下，自上而下按摩一百多次，使遍体上下百脉周流，血返为乳，乳返为膏。此为女丹功中的熨身法，熨摩三焦，发散经血。此时面色红润，浑身光辉。

女丹功中的摩乳一节，说明此功法可使局部真气舒畅通达，可防止乳内液滞病变。同时也须指出：摩乳与存气于乳，是最易引起杂念、最易出偏差的。练功时若不能真正排除杂念，清心寡欲，就不能练此功法，否则反受其害。

另有河东逆运法，同样可以斩赤龙，使经水自绝。具体操作方法如下。

闭目，凝神调息，排除杂念，清心寡欲，存神于两乳间膻中穴，也即意守女丹田片刻，双手交叉按乳房，轻柔摩乳三百六十转。意守女丹田时，丹田热，摩乳转动乳热，引起会阴跳，子宫热，少腹部关元、气海阳气发动，这时呼吸出少入多，微微绵绵至24息，自觉真息（胎息）往来，丹田气机一

开一合，神气合一，真气充足旺盛，经水慢慢自绝。

练功间，双手不离两乳，直至手不按乳也能在存想中膻中热，两乳热时，可将双手随意按置双膝，只须凝神膻中穴就可以了。

若真气自动下沉会阴，达尾闾，即可用河东搬运法使气息督上任下周流运转。

此步功法不易练习，易出偏差，最好由有经验的女气功老师在一侧指导，以防不测。

女丹功不单讲练功法，也讲治疗某些妇科病，现介绍于下。

女丹功治疗妇科疾病，以意守膻中穴（两乳之间）为基础，调息定神，神息相依，若配合动功、舒经活络则更佳。

一、经

痛经——思想集中在疼痛部位，略停片刻，然后意想疼痛部位在腹部一上一下，或意想气息以疼痛部位为中心由小至大，散及四肢。

月经不调——意守膻中穴片刻，然后意想气息直下至脐中，调息凝神，吹气 36 口（吹气方法同六字诀中的"吹"字诀），或意守脐中，片刻，引气归元。

调经——入定观想右乳下有一条赤色内气流，宽约一、二指，行至脐中，由脐围腰一周（绕带脉一圈），再两手抱膝，由脐至膝吹气 12 口。吸气时，由膝返至脐。吹气方法同六字诀的"吹"字诀。每天早晚各练一次，或凝神膻中，片刻，由两乳运气下至脐，行"吹"字诀吹气 36 口。

逆经——意守脐中，定神，意想气息经会阴由大腿两内侧下降至涌泉穴，略顿片刻，经踵两侧上升，至尾闾穴会合，上

升至顶巅泥丸穴，向前下达上颚（舌抵上颚），口中津液随意送至脐中，补益元气，返回膻中。

二、带

白带——两手抱膝，平坐床上，鼻吸口呼，呼时作“吹”字诀。鼻吸自然，吹气 36 次。继之，意守脐中，下降到尾闾，逆上至上丹田泥丸穴，向前，经膻中，达气海穴，存想火光。

三、胎

安胎——意守脐腹，存想胎儿，时时顾盼，欢想胎儿坐定。母子如一，勿乱动，勿乱言。

奇胎（也称鬼胎血球）——意守脐中，想象推开腹内奇胎，运气“撤移”前后，下达会阴部，排出母腹，反复运行数次，直到排出奇胎为止。

血块——意视血块处，以血块为中心，由小而大运转。常念常运、久觉血块松动，用意分散两边，推而散之，经大肠而去浊。

四、产

顺产——意守脐中，行小周天搬运功法，任督二脉交流，天地旋转，一刻即产。

产后畏寒——观想火光绕脐，以手心复脐中，意念存想，觉周身微微发汗。

产后惊风——意守脐中，定神，再向下，经会阴，至尾闾，上逆至顶巅泥丸宫，向前，经膻中，复归脐中，意想气息围脐转旋，守住脐中；也可继续下行意守涌泉。

五、其它妇科病

孕妇水肿——意守脐中，观想一股水围绕脐中旋转，然后用意放松，散到四肢、关节百骸，肿则自消。

血崩——先意守涌泉穴，待足底涌泉穴发热，然后从脚底提气上升，经足跟，至尾闾，升泥丸穴，向前，经膻中，复归肢中，守住，以固本元。

——引自柴宏寿《女丹功》

三十九、老年返还功

本功法出自《指道真诠》，《丹经指南》，专为气血衰退的老人而设、简单易行，与辅助功"暖肾法"同练，功效相得益彰。"暖肾法"出自《东医宝鉴》与《医　》。

〔功法〕

1、预备

老年人练本功，以坐式为宜。可在光线适度的静室内备厚褥软垫，以免久坐生痛，坐时宽衣解带，功忌饱食或饥饿，时间以子寅二时为最好。若条件限制，亦可选卧式或站式，或其它时间练习。

2、行动步骤

第一步意守夹脊，首先吐浊气三口，然后叩齿舐舌，吸纳清气，摄归降宫（胸骨正中线上，两乳头之间的膻中穴内），静定片刻，以意转入天目（二目中心上二分）凝神不散片刻，意念再由泥丸向下经过玉枕注入夹脊（在两膏肓俞之间，两膏肓俞平第四胸椎棘突下，督脉旁开三同身寸），专心一志守之。每日如此行持二次，每次最少三十分钟，速者数日，迟者半月，自感夹脊炽热，或略有肋痛，这种现象说明第一步功夫已完成。

第二步稳守两腰，仍由绛宫开始，用意将气经夹脊往下送入两腰，息心静养，必须等到两腰跳动不止，再进行第三步锻练。

第三步安居海底（会阴），仍照第一步功法开始，用意将气从夹脊经两腰送入会阴，如果会阴穴有跳动感，切莫理采它。此时浑身通泰，酥暖如醉，专志安居。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交，全任自然，万勿用意念控制，意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。所以锻练此功，每一步一定做到内心不乱。每日坐两次，每次从数十息增至数百息。旬日后，腰腹炽热，即使阳虚而手足素冷者亦逐渐回暖发热，如此行时，每日阳兴，甚思淫欲，此乃一阳（先天之气）初复，此时尚不可贸然采取聚入泥丸（炼内丹，人称为“采药”），否则阳虽增而阴未添，造成阴不能涵阳，阳必外越，化成鼻液而下垂，则前功尽弃。故锻练时必须清心寡欲。如此坚持一月，等到阴精足。虽然阳气比前一段更加旺盛，反而会一无欲念。这就是所谓火被水制，相火不能独旺。以此为标准而作采药期，则万无一失。

辅助功——暖肾法

1、半夜子时一阳初复，披衣坐起，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩住脐眼，凝神于内肾，久久习之而精气旺盛。

2、夜卧时以手握住外肾令暖。

——引自邱陵《中国流行气功选续篇》

四十、三才图明目功

三才图明目功又称动静养气明目功，这套功法对治疗近视、远视、散光等眼病效果比较明显，对其它各种慢性病也有一定的疗效。

〔功法〕

坐势：上身与大腿面，大腿与小腿呈九十度，十指交叉后两拇指相抵，置于小腹下，掌心对气海。头正身直，虚灵顶劲、含胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，两腋松开，面带笑容，合拢嘴唇，牙齿轻扣，舌抵上腭，目视鼻尖，鼻尖对脐。

1、调身放松：闭目静坐，意跟随自己鼻的呼吸（自然呼吸），默念头松、肩松、肘松、手松、腰松、胯松、腿松、足松。在吸气时默念"头"字，呼气时默念"松"字。从头至足依次放松为一遍。共做三遍。

2、调息注视：请把这幅"三才图"案放在你的眼前（桌上）距离四十——五十公分，先慢慢盯着"三才图"案中"天"字中心小黑点，看20秒钟，然后将视线移开图案，再直接注视一个白色的墙面，距离三——六米处，在你的视觉里，就会看到一个清晰的"天"字图案。注视片刻后图案逐渐消失了，再将你的眼睛一合一睁，注视墙面三——六次，同时配合（腹式）呼吸，合眼时呼气，腹部内收，睁眼时吸气，腹部外凸。依上方法按"天""地""人"字图案顺序做完为一遍，共做6遍。

3、调心贯气：合目意想"三才图"案，在"天目穴"处有白、绿、黄、红、黑五色。开始意想白色时，两手在胸前，劳

宫穴相对，拉气、合气、拉气、合气、拉气、合气，贯气（贯气时两手翻转），劳宫穴对两眼发气，两掌分别左右划圈各九次，眼球也随之划圈转动，意气相随。然后两手劳宫穴距离眼睛十公分左右直对发气，约一分钟。依上方法按五种颜色顺序做完为一遍，共做三遍。

4、擦手揉眼：先将两手鱼际穴处擦热（擦36次），然后再将口内津液吐在两手鱼际穴处抚在两眼眶上左右轻轻揉搓九次，依此方法共做三遍。收功时，慢慢睁开眼睛注视对面目标片刻，再将两手擦热浴面梳头九次，练功完毕。

〔功理〕

祖国医学认为，“肝开窍于目”、“五脏六腑之精气皆上注于目”、“目得血能视”。这说明眼睛虽属人体局部器官，但它与体内脏腑有着不可分割的关系。治疗眼睛疾病，只有从调理脏腑功能入手，运五脏之精气上养于目，才能使眼睛得到精血滋养，改善视力功能而得以明目。

本功法动静相兼，从调整脏腑入手，以调节眼周肌肉神经，经络穴位为主，配合呼吸，远近交替注视“三才图”案的颜色变化、运用气感回收自我治疗，排除病理状态，恢复健康。

〔注意事项〕

1、练功时间每日三次，每次不少于半小时。调身放松和调息注视为基本功法，平时可多练习，以培养“内气”。

2、调身放松时，一呼一吸，不急不缓，听其自然。

3、调息注视时，呼吸要缓慢，松静自然，鼻吸鼻呼，眼睛一合一睁同呼吸相应。

4、调心贯气时，自然呼吸，意气相随，动静结合。

5、疗程为三个月，在学此功前先请医生检查视力和眼病，一月复查一次，治疗期间患者不宜看电视、电影。

——引自甘泉《三才图明目功》

四十一、仙凤功

仙凤功外练筋、骨、皮、内练精、神、气，是回春功重点功法，把气功和按摩，震动和吐字有机地结合在一起。意念不多，练到一定程度，可以发放外气。

〔功法〕

1、预备功法

两脚平行，与肩等宽，两臂自然下垂，舌舐上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。

从百会开始，全身自上而下放松数次，要把形体放松得柔如流水软似云。要点是百会朝天，松沉两肩，虚腋悬肘（两肘朝外一推，使胳肢窝空开一指），含胸（凸胸位在天突和两乳头的三角区中心处）拔背（耸沉儿下肩即可坠脊），松动腰胯（上身微后坐，似坐非坐），收腹（收位在肚脐直下口横指的关元穴处，而不在脐部）敛臀（不撅屁股），曲膝（不超过脚尖）圆裆，要使皮肉筋骨脏器都放松。贫血、低血压等患者可自下而上放松，阴阳失调者，可从头至脐、从脚向脐部放松。

复查身法，确使两手自然垂于两胯旁，两与两胯、两涌泉对齐，百会与会阴、两涌泉之间的中点对齐，鼻尖与肚脐对齐。

意自百会经印堂、天突、膻中引气沉入元海（位在脐及其下一巴掌大小的地方）。

注意：若取坐式，以不超过屁股大、与小腿等高而能使大腿坐平的圆凳为好。不过，转腰膝的动作，得站起做。

2、四转太极

(1) 手足太极

左脚抬起，腿不弯，以脚踝为轴，为脚尖为笔，先左转六圈，再右转六圈，上转时脚趾上翘、后跟下搧，下转时脚趾下扣，脚跟上提。同时，同侧手内劳宫抚对关元，另手握拳与左脚同时同向同步转圈。转毕后，换另手另脚操作同上。

注意：属阳虚者，同侧手可改抚命门或带脉。

作用：调整阴阳，可防治手足疾患，冠心病和动脉硬化。对症宜转十八或三十六次。

(2) 颈项太极

左手内劳宫抚额部，右手外劳宫抚贴命门（低血压贫血等患者）或关元（高血压、高颅压、高眼压、上实下虚或气冲头者）；头向前低下，向左转至面朝左，变仰头往右转至面朝上，头顶朝后，复渐渐低头转至面朝下、头顶朝前，如此连转六次。换右手内劳宫抚额部，并按病症用左手内劳宫抚命门或关元，取相反方向转颈项六次。

(3) 腰腹太极

食指贴章门、大指贴腰眼。

以尾闾为动点，腰椎为轴，先向前向左转动腰和两胯，再向后凸臀并右转，向前转又挺腹敛臀。腰前转时大指紧贴腰眼，后转时放松大指，意在大指和腰眼的张弛进退，细心观想肾的开启闭合，内里活动和气机循环景象。转动要自然，尤其

要让脊椎自然蛹动、蠕动和扭动。

(4) 膝腘太极

身体随曲膝、提脚跟下蹲，高血压等患者慢蹲，低血压、贫血等患者快蹲。蹲好后，两前脚掌着地，两手按在膝上，左转膝六圈，右转六圈；再四长指朝后，拇别贴章门，(第十一肋前端)，并把脚尖分向左右，两脚间距尺余，起升落降六次——起时用脚尖，立时脚跟着地，下蹲时提脚跟、用双尖脚维持重心。

注意：下落时吸气，上起时呼气。高血压患者起时意在涌泉，低血压患者落时意在百会（配合微仰头），落时意在涌泉(配合微收下巴)。

3、四元亮翅

(1) 顶胯相震

两手掌心朝胯，左手升起，内劳宫抚对百会穴。左手掌心朝下拍震向左胯外侧，左手成弧形向上拍震百会，震到体肤时开始呼气，同时，右脚跟起，体重移至左脚，身体自然左侧弯。接着，换右手成弧形下震右胯，左手成弧形上震百会，同时，左脚跟提起，右脚平放，体重移至右脚，身体自然右侧弯。如此两手一上一下地连震九次。震完最后一次，上手抚在百会不动，下手向上旋震到上手上。低血压和上虚下实者，手自百会分开后从耳侧下降，其他人、特别是高血压和头重脚轻者，先用手按片刻百会，再变手势如图，经前顶、印堂、鼻、口、喉、胸口、一边慢降两手，一边用意念自头部随手势（外导）引气（内行）沉入脐区。

(2) 额腹相震

右手背提升贴额，左手内劳宫对贴关元。先作左下右上

式，即左手掌心朝下拍震关元，同时用右手背朝上呈弧形拍震天目。再左手成弧形上震天目，右手呈弧形拍震关元如左下右上式。如此地一上一下拍震九次。最后一次震完，左手抚在关元不动，右手下拍到左手背上。震及身体时呼气，离开身体时吸气。

(3) 肩井与胛间相震（变式是肩腋相震或肩胛相震）。

左手置右肩井，右手置肩胛间。伴随转身（脚不动）、转颈、眼向后看，同时左手臂向左后旋震肩胛间（两肩胛骨之间，手要尽量往高处够，最好震到第四、五胸椎处），右手向左前旋震左肩井，如图。接着，如左法作右式，如此一左一右各震九次。呼吸方法同前。

(4) 元海亮翅

身体转正，两手左右分开，伸直手臂，与肩等高成一字形，向前下方对合至脐区丹田，纳气脐中。

男左手劳宫穴贴对脐眼，右手贴抚左手背上，两劳宫相对，女右手在内，三按三呼吸，呼按吸提。

做元海亮翅，手在脐或下水平作开合。亮翅时掌心斜向外下方，十指尖相对，开齐胯稍外侧，并配合松腰，上身后坐而似坐非坐。合翅时转掌心斜向内上方，十指尖相对，并配合上身微前倾。开时呼气，合时吸气。

(5) 上元亮翅

高血压等患者两手背相挨，指尖朝下快速提手到膻中水平(手法见中元亮翅阳合掌图)。低血压等患者手心朝上、十指尖相对地从元海（含肚脐眼即神阙、关元、气海等穴）缓缓提手至膻中（在两乳头联线的中点）即与乳头一般高的胸正中线上。阴阳失调者十指尖相对，掌心朝躯体升到膻中水平，膻

中以上前者简称为阳合掌，中者简称为阳掌，下者简称为半阴半阳掌。

升手膻中后，高血压等患者变膻中阴掌、十指相对片刻，其他人手保持原势片刻，统转为阴合掌。

阴合掌即掌心相对，两手合齐。持此势升手颏下。

接做阴合掌上元亮翅。阴合掌沿着下巴或弧形升到左耳外的一寸许（以右手外劳宫计距），同时，头颈自然右转。再向右沿着下巴成“u”形运动到右耳外的一寸许（以左手外劳宫计距），同时，头颈自然左转。以下，两手都是如此在左右两耳间运动。最后一次、阴合掌运动到右耳后，只返回颏前如起势，停下。连作三次。

注意：此式，虎口合谷要始终循行在下巴骨外，拇指在内侧，食指等在外上侧，配合脊椎左右摆动如“s”形，松好腰。

接着，阴合掌从颏部上升到印堂水平，距印堂一、二寸或二、三寸，指头同时向各自掌心翻层成阳合掌。阳合掌从印堂成弧形经左丝竹空和太阳穴，降到左腮，平行嘴角；同时，头颈自然右转。再由原路线返手到印堂前，成弧形经右丝竹空和太阳穴，降到右腮，平于嘴角。以下，两手都是如此在左右两腮（中绕印堂）成倒“u”字形往返。最后一次，阳合掌由右腮运动到印堂处，变十指相对（高血压等患者中指可相接，其他人距二、三寸）。掌心朝下如膻中阴掌对指图，外导内行到修区丹田。

注意：此式也要配合左右蠕动脊椎，也要自然松动颈、肩、肘、手腕、手指及至腰、肋等，并运动好视野。也是连做三次。

作用：上元亮翅清脑安神，主治五官、头面、颈肩，以及

手臂等疾患。

(6) 下元亮翅

降手到元海后，变指尖朝下，伴随蹲身，沿腹股沟外导内气经由两大腿到膝。渐次提脚跟、蹲平大腿（高血压和心脏病患者开始练习阶段，不要急于把大腿蹲平，天长日久了，自能蹲平；下蹲要慢，并配合脚趾向足心扣，以便降气足底。低血压等患者下蹲要快）。手掌跟按膝盖上、拇指按在阴陵泉、中指按足三里、小指按阳陵泉上。

先左手向左后方划弧，旋拍尾椎，同时，右手向左前划弧，掌根旋震左膝盖，中指旋叩到足三里穴，拇指旋叩阴陵泉，小指旋叩阳陵泉，并配合往左旋转颈、扭动脊椎。接着，如左法作右式。左右各作三次。

接作绝骨（外踝上四横指）与三阴交（内踝上四横指）相震。左脚跟提起，前脚掌着地，体重落在右脚上，屁股接触后脚踝；五指均撮合，指端相齐，左手叩震绝骨，右手叩震三阴交十八次。缩回左脚，出右脚，如左法作右式十八次。

注意：足三里与尾巴骨端相震，是下元亮翅主式，绝骨与三阴交相震是副式。后者阳虚阴盛者不可取；孕妇取得有二个目的：为了坠胎，先重取合谷；高血压、阴虚火旺者宜叩震三十六次。肝阳虚和阴阳失调，改取中封与后踵上。

(7) 中元亮翅

高血压等患者快起身，低血压等患者慢起身，并分别升手膻中。

变阳合掌，作三亮翅，即三开合。开时，拇指贴体，配合脊椎向后下蛹动，微后坐。合时，沿开的路线返回膻中，配合脊椎向前上蛹动，身体微前倾。连作三个开合，以薄上焦。

变阴合掌，即两手心相对，十指尖朝上，作三亮翅，即三开合。连做三次，要领同阳合掌亮翅，主补上焦。

最后，两手指尖相对，阴掌，降中元气入脐区，要外导内行。

向右转九十度，取另一个方向，如上法做一遍四元亮翅。经左向后转一百八十度，换另一个方向，如上法做一遍四元亮翅。向左转九十度，换一个方向，如上法做一遍四元亮翅。最后，经左向后转一百八十度，恢复原做功方向。转向规律为一右三左，九十和一百八十度各二次。

以上做法，适于高血压、肥胖、癌症、心脏病和一切实症患者做。

再一种做法，转向方法正好与上法相反。即先在原作功方向操练一遍后，向左转九十度，做一遍。经右向后转一百八十度，做一遍。向右转九十度再做一遍。向右后转一百八十度，恢复原做功方向。转向规律为一左三右，两次九十度，两次一百八十度。此法适于低血压、贫血、血小板减少症、瘦弱等一切虚症多数非病患者操做。

再一种做法，是把上两法结合起来做。较虚者先做前法，后做后法；较实者则反之。这种方法，尤适于虚实夹杂、多脏有病、病因不明的患者做，也适于所有人用以扶正祛邪。使祛邪而不伤正，扶正而不留邪。

另一法是不转向做。只在原做功方向做一遍或三遍。但做一遍者，除元海亮翅外，亮翅三次要变通为九次，十八次处要变通为三十六次。

注意：作四元亮翅，除在原做功方向做第一遍时，都不再做顶胯相震、额腹震和肩井肩胛间相震。

癌症、高烧、血瘀、肥肿等患者，可用"两吹一嘘"法加强薄的作用。即在合时，动作向左和手离身体时，用鼻短促有力地吸两下气，开时、动作向右和手震及体肤时，嘴开一缝，微微长呼气一次。

四向功各做一遍为一轮，可连做三轮。

四元亮翅可作为独立功操作，如在发病或来不及做长功时操作。收功用简式收功法，即依次作肩井——胛间相震、额——腹相震法。

4、五行亮翅

(1) 肝俞——期门亮翅

右脚向前迈出半步，使两脚间距一脚长。右手心贴对左乳头下第六肋间内端的期门和日月穴，左手背贴对督脉、指根贴对右侧肝俞（第九胸椎棘突旁开一寸半）和胆俞（第十胸椎棘突旁开一寸半）。

左手向前旋拍右乳下的期门和日月穴，同时，右手向右后旋拍左侧肝、胆俞穴，配合左脚跟提起，右脚放平，体重移至右脚，手拍及身体时，呼气或念"嘘"字（音需）。转颈，扭脊椎和眼向后看，要求同肩井——胛间相震法。

右式作一次，换作一次左式：左手旋震右侧肝、胆俞，右手旋震左侧期门、日月，同时，右脚跟提起，左脚放平，体重落于左脚。其余要求同右式。一左一右，各作六次。

注意：五行亮翅的主式，都有转身、扭动脊椎、眼向后看的要求。不愿意念字者，可以在手震及体肤时呼气，离手时吸气。念字者，十天左右微出声，以再听见为度，以后不出声。念字要念标准音。这里专作交待，以后不再赘述。

(2) 乳中——胛间亮翅

收回右脚，左脚向前迈出半步。先左手心贴对右乳头，右手背置胛间（尽量往上靠，最好取至第四、五棘突旁开的厥阴俞和心俞）。左手背旋震胛间，同时用右手掌旋震左乳中或使掌根震在膻中、神阙，食指震在乳头，中指平等震乳下，两手震及身体时，念“呵”（音科）字诀（吐“嘘”字诀是两唇微张，嘴角内收而有横绷之力，舌尖前伸而两边向中间微卷，并瞪眼；吐本字则要口半张，舌舐上腭，腮用力，声音从喉间向外喷吐）；同时，身向左后转，目朝后看，右脚跟提起，左脚放平，体重移至左脚。接着，左法作右式，不同处只是左脚跟提起，右脚放平，体重移至右脚。如此一左一右地各作六次。

(3) 脾俞——章门亮翅

收回左脚，右脚向前迈出半米，右手食指端按在左侧季肋端前缘的章门穴（曲肘，与肘尖粗对平稍下处，第十一肋游离端之下际取穴），左手背贴第十一胸椎棘突下旁开寸半的脾俞穴，食指根对右侧脾俞。

左手向前旋震（用食指端取穴，全手也拍到身体上，）右侧章门，右手向背后旋震脾俞等穴，食指根震到左侧脾俞上，用手背；同时，左脚跟提起，右脚放平，体重移到右脚，身体向右扭转，眼向后看，念“呼”（音乎）字诀（口型如管圆，舌向上微卷，着力前伸，用劲向外吐气）。右式作一次，接着作左式，不同处只是交换手位，转向，右脚跟提起，左脚放平，体重移至左脚。如此一左一右地各作六次。

上面主式作完，接做副式，胃俞——中脘亮翅。除了不念字、震及身体时呼气、主取穴位不同，余同脾俞——章门相震。

注意：胃俞在第十二胸椎棘突下旁开一寸半处，中脘在脐

中与脐的中间。

(4) 肺俞——中府亮翅

收回右脚，左脚迈出半步，左右分开成一字形，掌心朝前，与肩同高，右脚跟提起，体重移至左脚。左手旋震右侧肺俞和大椎，右手旋震左上胸，大指尖震在中府穴上；同时前脚跟提起，右脚放平，体重落于右脚，念"咧"字诀（两唇微张，嘴角后咧，舌尖抵上下牙缝间，使气从舌两边呼出）。接做右式，即恢复起势，右脚跟提起，左脚跟放平，再右手旋震大椎和左侧肺俞，左手旋震右胸，大指尖震在右侧中府穴上，同时，左脚跟提起，右脚放平，体重落于右脚，念"咧"字诀，一左一右为一次，连作六次。

注意：肺俞在第三胸椎棘突下旁开一寸半处，大椎在第七颈椎棘突下，中府穴胸骨旁开六寸第二肋间。

(5) 肾俞——下侧腹亮翅

马步松静站立如预务功法，先左手抚在右侧腹，内劳宫对腰后左侧肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开寸半处）。

左手成弧形旋震右侧肾俞穴，用外劳宫，右手成弧形用内劳宫旋震左侧子宫穴，同时扭动脊骨，身向后转（脚不动），眼往后看，并在两手同时震及体肤时呼气或"吹"字诀。接着，如左法，作右法，一左一右为一次，连作六次。此为肾、膀胱、泌尿生殖系统功主式。

副式有三：一是接立式，半握拳或撮指，右手置于左侧膀胱俞，左手置于曲骨和中极，作膀胱俞（平第二骶孔，背正中线旁开寸半处）——曲骨（位在耻骨联合上缘腹正线上）、中极（位在脐下四寸腹正中线上）相震法，先左手向后划弧旋震体后侧膀胱俞、右手左前划弧叩震曲骨和中极，同时，身体后

转，眼向后看，并在手震及体肤时呼气。如左法作右式。一左一右为一次，连作六次。

二是两手微握成拳，左拳口贴脐，右拳尖（中指跟关节突）贴命门。左拳向左后划弧叩命门（用拳尖），右拳向左前划弧叩震肚脐（用拳口）。接着，如左法作右式。一左一右为一次，连作六次。

三是两手指、掌微窝曲，先用虎口叩两股外侧一下，接用小指部掌侧叩脐区元海一下，如此为一次，连叩六次。再用小指部掌侧（尺侧）叩两股一下，接用虎口叩脐区元海一下，如此为一次，连叩六次。

注意：副式均不配合念字，只在手震及体肤时呼气。

(6) 三焦亮翅

曲池——少海相震

两手握成拳，先左小臂在上，右小臂在下，两小臂平置于腹前，左拳拇指关节叩震右臂曲池（曲肘成直角，左肘窝挠侧横纹头至肱骨外上髁之中点），右拳小指关节上震少海（位在屈肘时肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处），连震十八或三十六次。再换右小臂在上，右拳取左曲池、左拳取右少海震十八或三十六次，法如前式。

后溪与——列缺、神门——太渊、合谷——合谷相震。

两手都是在胸腹前，都是开掌，都是先左手在上震十八或三十六次，再换右手在上震十八或三十六次。

作用：通调任督心肺肠等经脉，主治心、肺、肠、五官、神经、精神、寒热、痿厥、瘫麻等多种疾患。

内关——外关相震

两手臂在胸腹前，先左臂在上，内外关相震十八或三十六

次。

三焦俞——膻中亮翅

这是正式，以上相震都是前驱手法。

左手内劳宫对抚膻中，右手外劳宫或无名指根节对抚左侧三焦俞（第一腰椎棘突下旁开寸半处）。

左手外劳宫向左后划弧拍震右侧三焦俞，右手内劳宫向左前划弧拍震膻中，同时，身向左转（脚不动），眼往后看，念“嘻”字诀在手震及体肤时。接着，如左法作右式。一左一右为一次，连作六次。

五行亮翅功提示：单吐“六字诀”，不配合动作，立、坐、卧均可作。

“六字诀”可单吐，也可配吐。

本式是五脏和三焦各吐所主字十二次，此为一遍。通吐一遍后，回头再根据生克补泻关系，吐本脏或本腑诀两遍，至少加吐一遍。

肝病则吐“嘘”字诀平肝。若属虚证，虚则补其母，肾为肝母，当用“吹”字诀补；实则薄其子，心为肝子，当用“呵”字诀薄之。

心病则用“呵”字诀平心火。实则薄其子，当用“呼”字诀薄心火，脾为心之子，接用“吹”字诀壮肾水而济心火，八卦谓之“取坎填离”。

脾病吐“呼”字诀以治。虚则补其母，心为脾子，继用“呵”字诀增益脾胃；如肝气郁热而致脾胃不和，则先用“嘘”字诀平肝，继用“呵”字诀健心补脾。

肺病则用“呬”字诀治。如肺气虚则补其母，脾为肺母，当用“呼”字诀“培土生金”，以健脾补肺。

经期妇女不宜吐“吹”字诀，以防血流不止。

5、叩齿脐

一手五指成伸龙探爪势，置于脐四周，中间要成圆形，另手掌置于其手背部，两手劳宫相对，意守脐区。

先叩齿十八或三十六次，叩齿时吸气，龙爪轻、快、脆地呈圆形内合，继抓住脐部拿提，另手握成拳，并提肛缩肾，上下牙齿离开时呼气，龙爪轻、快、脆地成圆形向外弹开，另手伸开成掌。三十六次或十八次后，用舌头三搅海、三鼓漱，三咽津（用意念将口水送到脐部）。

如上法叩虎牙（在盘牙与门牙之间）。

如上法叩门牙。

如上法叩臼齿（里边大牙）。

注意：叩齿功行、立、坐、卧均可作。

以薄衣或裸露脐区为好，以便龙爪开合在皮肉之间，所取劲窍不深不浅。

另手也可外劳宫贴对命门地置于腰后作开握动作。

6、收拾功法

(1) 用五指从后向前叩震头部九遍。

(2) 肩井——胛间（或腋下）九相震。

提示要点：

所有震动，即拍、叩功，都是手震到衣、体开始呼气或吐字，手离开身体时吸气。

震功手法，要中间重，两头轻，即先由轻到重，再由重到轻，主要用腕力。凡功中提出震六次处，都要加六次——其前后各加三次轻震，轻到只有手和受震部有接触感，以增效防偏，震九次处也可如此。

震力方面，初学要极轻，以后逐步加重，以震后内脏无不适感，身体有轻松感为度。宁轻勿重，是震动的原则。

震功有虚实两种。虚震是手不接触身体。孕妇只能虚震，一般不震合谷、三阴交，也不下蹲，经期妇女同此。肿瘤、溃疡、急性炎灶也只能虚震，房事或手淫后，要轻感或虚震。

——引自玉成子《仙风功》

四十二、九转内丹术

九转内丹术、系陈朴所创的一种道教气功养生法。据记载，陈朴，号冲用，唐末五代初人，受道于钟离，与吕洞宾同时，著《陈先生内丹诀》，载《正统道藏》妇字号下，盖后人所记也。陈朴的内丹术，与一般不同，并不首先打通督脉，而是着重于任脉一路的运炼，从第一至第七转，活动的范围始终是上下于心肾三焦之间，直至第八转才由泥丸过夹脊，由上沿督脉下行，复归丹田；功法系统完整，从炼养胆气着手，依次炼心、肾，再行养阳，养阴之功，最后炼骨、炼肉、炼脏腑，直至丹成功圆；修炼的方法具体详尽，效应确实，内气的运行部位，所历经络穴位，怎样呼吸吐纳，如何采天地日月之精华，一步一环，毫不含糊，转转有成。

〔功法〕

1、第一转——降丹

练法：时间选在每日二更尽三更初（巧关左右），先少量饮食，避免过饥、过饱；洗漱定神，调和心绪，排除杂念。然后盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，先以舌倒卷定舌根两

窍，闭住呼吸，渐觉左右太阳经有两道气从大牙根冲上，贯两太阳穴；次入顶门，感觉两气相交合，即为一次。每次毕，开目稍练，然后再闭目，复门法如前，候气至顶部泥丸宫即止。如此，每夜行三次。

效应与注意事项：行至数夜或数日之间，渐觉气从泥丸宫流入脑，沿喉咙透夹脊，串尾宫，贯胆脐冲心胸，觉胸中温煦舒畅，是真气下降的征兆。再练数夜，感觉气抵心中，心中温煦微动，此温气又从心而上，过喉咙，入舌下，口中微觉苦味，就是胆气生升，阴阳调和内丹将降的征象。此时应注意，练功之时切勿受人或动物惊扰，并应在坐前置一小桌，以备在出现突然气停，感觉身形渐大、精神兴奋，渐觉房舍人物山河在自己身上，手足不知所在之时，手有所按托。出现这种情况时，当以手扶桌，闭目。这时，可能觉得心头一团光亮如日坠下丹田之中，这就是内丹下降的体现。丹降之后，不可立即睁眼，先渐渐收拾意念，然后使四肢复旧、睁眼。有条件的内服人参汤，晨起饮热粥；没有条件的单饮热粥亦可。将养一二天，就完成了第一步降丹功法。降丹功法有消百病，增体力的效果。

2、第二转——交媾

练法：选初九（农历，下同）、十九、二十九日正午时分，端坐于静室之中，盘足瞑目，叩齿九遍。练神志安定，内气调和，然后行闭息之法。以一呼一吸为一息，每一闭八九息。一闭完毕，缓开双目，恢复呼吸，再行闭息法如步。初闭时息数可少至一次二次，渐熟悉后五次，极熟练后九次。

效应与注意事项：依法行之，待闭息之法极熟练时，便是体内火候周足之时。此时，自觉心中温热，四肢舒适，心神翕

动，一道热气下流丹田，此是内丹入丹田的征象。丹气渐成，静坐之际，时有神光从眼而出，此乃丹光，体质进一步加强。

3、第三转——养阳

练法：选初六、十六、二十六日半夜，洗漱毕，入静室端坐、盘膝，叩齿六遍，凝神瞑目入息。入息者，微吸不呼。每一入六息，如此六遍。待月尽之日半夜时分，依前法于静室中闭目盘足而坐，先以左手按摩顶门，右手按摩尾骶，各四十九转。按摩时，紧闭气息，至次数完满，稍事休息，再闭气息，再按摩，如此三次。

效应与注意事项：行功之后，觉五脏中其热如火，乃火行之候。在二十六日或月尽之时，觉左胁内动摇，或微微有声，一道热光横过丹田，直入右胁之下，其热如火，动摇许久方消失。若静坐内观，可见左胁下有"一颗明珠，如火轮之状"；还可听到天地和谐之声。此外，生理上也可会发生一些变化，如二便减少，一月仅十余次；男性生殖器渐缩，肠胃也觉微缩。

4、第四转——养阴

练法：选初六、十六、二十六日半夜时分，洗漱毕，入静室闭目盘坐，叩齿三十六遍，宁神闭息。这时期闭息，与前不同，直使鼻内无出入之息，直候体内真气充满，气贯舌窍，口中津液满溢，然后缓缓咽之，意念其归心。归心之津液激动心神之火，温煦全身，五脏觉热，遍体微汗，四肢舒适，如此为一遍。每至二十六日，如此行功三遍，止功。

效应与注意事项：此功行后，可觉右胁有声如雷鸣，一道热气流入丹田，鼻中火光迸出。此功练成后，于静坐之时，能感觉内丹的神光从顶门放出，如一轮明月，罩笼身体；身体不畏寒暑风霜，四季如一。

5、第五转——换骨

练法：选初九、十九、二十九日正午时分，面南盘膝，闭目，对日而坐。候气定，闭息使气无往来，充满于内，意念内外真火相交遍，一身上下通红，光明满坐。二三十分钟后，渐觉丹田一道凉气（真水）上贯于心，如水晶一团在心上。然后睁眼呼吸，由鼻日吸日华之气，意念其归心，与真水相激。如此行九九八十一次而止。

效应与注意事项：吸日华气归心，与真水相激，便觉心头气动，丹田如鱼涌跃。此功行三载数足，则能脱胎换骨，只觉夜间汗出如白膏。这种反应，陈朴认为是“凡骨随汗而消”，并称之为“阳砂换骨”。

6、第六转——换肉

练法：选每月十五日夜半子时，洗漱毕，对圆月而坐，闭目盘膝、调和气息，而后合嘴闭息，意念真气充满六腑，体内肾之真阳之气与空中精之气相互交通，身形莹如水晶，湛然明朗。二三十分钟后，渐觉一道热光（心神之火）降入丹田，如一团火轮在琉璃盘中。然后缓缓睁眼呼吸，由鼻向月吸月华之气，意念其归入丹田，月华真阳激动丹田真水，水火相交，如沸池之状，如此行八八六十四次而止。

效应与注意事项，吸月华气归丹田，与丹田真水相激，便觉四体汗出，百脉舒畅。如此功行三载，则能换去“凡肉”。照陈朴说法，采月之精华纳入丹田，结为“阴粉”。一年之后其“阴粉”化入肉中，其反应是“但觉大小便常有紫血随气换下”。

7、第七转——换五脏六腑

练法：此功需在绝对清静纯化环境中修炼，按陈朴的要求

是“远离尘世，入深山之中岩间”。练功环境选定后，冥坐，闭息凝神，口鼻绝往来之息，意其真阴真阳交于腹中，归于四体。

效应与注意事项：七转之功练于日，便觉顶窍开，出红黑之气，此乃五脏换成胎气，胎气发散的体现。待觉顶门窍合，是胎气出尽，七转功满的征兆。依陈朴之说，此时的身体日间便现形影通明，色如红玉，甚至可以腾空飞行，如果丹太盛，五脏发热，可于初九，十九，二十九三天，入水洗浴，此际可见“其丹光明如火轮之状”从阴户而出；良久舌下生津，丹光又自阴户而入。一直练到八转，即不可浴。

8、第八转——育火

练法：内丹之功练至八转，便形成了上接舌下两窍，贯于口中，下接腹脐的体内稳定不消的内景联系，陈朴称为“地带”，似婴儿之脐带。若遇丹火内发，五脏燥热之时，即闭目冥坐，在闭息之后，意念口衔“地带”，息气内通，丹田真水渐长。至第九日，真水长至喉咙，便觉内丹浸于此水之中。半夜，冥坐闭息，吸此水上入泥丸宫，沿督脉下行，过夹脊，复归丹田。

效应与注意事项：功成之后，内火归真，永无热燥之患。

9、第九转——“飞升”

功至九转，无法无诀，任其逍遥，“道果圆成”。陈朴形容说：“九转逍遥道果全……足蹑祥云竭九天”，实际上是神清体轻，永无疾病，老者返童，养生达到最高境界。

以上功法要点，一般人宜练一转、二转、三转、四转，便可增强体魄，预防常见病；五转、六转、七转难度很大，非专门养生家，摒绝世务，专事修炼，不可实行。至于八转、九转

更非一般人所能企及，冰山绝顶之宝，需特殊人去摘取。

——引自诸葛华阳《九转内丹术》

四十三、存思三气法

"存思三气法"，是魏晋至宋元流传的气功养生和道教修炼方法，出自古代道教著名经典《太上洞玄灵宝无量度人上品妙经》（简称《度人经》）。道言：行道之日，皆当香汤沐浴，斋戒入室，东向叩齿三十二通，上闻三十二天，心拜三十二过。闭目静思，身出青、黄、白三色云气之中，内外蓊冥。有青龙、白虎、朱雀、玄武、狮子、白鹤罗列左右。日月照明，洞焕室内，项生圆象、方，如此分明。密咒曰："（咒文略）、毕、引气三十二过，东血涌经"。

这套功法，由若干种道教养生修炼方法组成，其中有药浴、斋戒、叩齿、存思、祝咒、行气等。

〔功法〕

行此功法之日，当先沐洗药浴。药浴用"五香汤"。即用白芷、（亦称九步香、香白芷等），青木香、白檀香、沈香、甘松（亦称甘松香）五味药煎水洗浴。因这五味药具活血通络，行气利水、散湿止痛、祛风除湿功效，故煎汤洗浴，能令气血通畅、身体舒适、理气祛疾。洗浴之时，可兼行存思之法。其法为先在浴盆旁点一柱香，以手拂香入鼻，存思人脑百会及泥丸（上丹田）。这称为香沐上、汤浴下。其次再存思一轮红日从左目出，目中有赤光下注成火，同心火相合，烧遍全身，然后将光芒停在左目上。再存思一轮皎月从右目出，目中有玉光下注

成雨，同肾水相合，使体内脏腑如大海中洗浴一般，涤洗秽浊之物，然后玉光停在右目上，使左日右月周旋身体内外，如在虚空云座，无有隔碍。这个方法称为日沐月浴，又称大沐浴。这样，外有五香汤浴、内有日沐月浴，药浴存思结合，自可收效百倍。

沐浴之后，便行斋戒。在道教养生修炼中，斋戒是所谓降伏身心之法。所谓斋者内斋其心，外斋其形；戒者内持其志，外持其行。

行斋戒后，平心定意，气闲息宁，便行叩齿之法。其法有：中齿上下相叩（叫作鸣天鼓），左齿上下相叩（叫作鸣天钟），右齿上下相叩（叫作鸣天磬）。叩齿法是中国古老的传统养生法之一，其功能对牙齿的卫生防蛀大有益处。另据道教养生学说法，叩齿能上震顶门，响彻四肢百骸，召神集气。谓天地东西南北四方每方有八天。所谓"天"即一尊神所居之处。应于人体，则左耳脑缝出东八天；额前出南八天；右耳脑缝出西八天；脑后出北八天。每念一天，便叩齿一通，故叩齿三十二通。今人习练此功不必如此繁琐复杂，可意念依次专注于额前，脑后、左右耳后脑缝，每一部位叩齿八通，共三十二通。

叩齿毕，必拜三十二次。心拜就是形不动而用意念想象身体屈伏叩拜。然后便开始存思三气之法。开始时，先闭目静思，即存神定志，专注一境，收视入静。闭目则收视，收视则神返内观。静思则心不外驰，专思其神。待入静后，便存思身坐青、黄、白三色之气中。其法舌抵上腭，先闭气十二息，存思上、中、下、丹田中有三气、内彻五脏之间。然后存思下丹田中的白气上升于中丹田，与绛宫中的黄气混合为一。次存想中丹田与绛宫中的黄白之气上升到上丹田，与泥丸宫青气合而

为一。再次存青、黄、白混合之气从顶门冲出，盈于一室，复于一身，交络身形，缠映所坐之处，因此内外蓊冥。道教养生家们认为，这就是所谓“存三守一”之道。

青龙、白虎、朱雀、玄武、狮子、白鹤等都是隐语。青龙指肝脏，肝开窍于目，练功时存思肝中有青气从眼出，吐纳用“嘘”字诀，使青气化为青龙待于左目。白虎指肺脏，肺开窍于鼻，练功时存思肺中白气从鼻出，吐纳用“呬”字诀。使白气化为白虎侍于右鼻。朱雀指心脏，心开窍于舌。练功时存思心中赤气从舌尖出，吐纳用“呵”字诀。使赤气化为朱雀导于前舌。玄武指肾脏，肾开窍于耳。练功时存思肾中黑气从耳出，吐纳用“吹”字诀。使黑气化为玄武（龟蛇）立于耳后。狮子色黄指脾，脾开窍于口，练功时存思黄气从口出，吐纳出“呼”字诀；白鹤指三焦，存思白气上下洗灌，吐纳用“嘻”字诀。这一节实际是采用传统的吐纳六字法，即吹肾、呵心、嘘肝、呬肺、呼脾、嘻三焦。

行吐纳六字诀后，再行存思日月法。其法以左目为日，右目为月，存思时以日出左目，呈紫赤之气、九芒；以月出右目，呈黄白之气，十芒，这称为日月照明。这时存思日月各离开自己面前九寸，辉耀室内，光芒从鼻口灌入，直入脑后玉枕宫，发九色圆象，出项后如虹霓之状，光彻十方。

作完上述步骤之后，引气三十二过。引气之法仍用坐势，左手握固，鼻纳口吐，纳惟细细，吐惟绵绵，皆不令耳闻。同时存思前、后、左、右三十二天之气尽归身中。东八天存黄、绿、青、赤、苍、黑、碧、赤之气从左耳后脑缴入归肝胆筋脉之间，其精化神驻于心中；西八天存紫、白、黄、绿、青、赤、苍、黑之气从右耳后脑缝入归肺脏皮肤之间，其精化神驻

于肺中；北八天存碧、紫、白、黄、绿、青、赤、苍之气从脑后入归肾脏骨节之间，其精化生神驻于肾中。

“存思三气法”是历史上遗留下来的传统气功炼养方法之一，曾在道教及社会上广泛流传。此功不须专门场地和辅助器械，亦无深奥艰难的修炼步骤，随时可行可做。行此功后，自觉精神周洽，气如云行体中，经营周身，濡润形体，浇灌肌肤。久久行之，可怯疾去病、身体康壮、长寿延年。

——引自郝勤《存思三气法》

四十四、灵宝通智能内功术

灵宝通智能内功术是一套古典内功，属于道家功法。它静动相兼，性命双修，静而不守，也不守空；既不回避杂念，也不以一念代万念，把意念放在处理问题上，使练功者练成超人的判断能力，并能快速处理问题。动则人和树木交换气体，修练内气外放、外气内收、掌握为他人治病的能力。并运用外气诊断和治疗疾病。

灵宝通智能内功术分三功九法：三功为三仙功（静坐功）、平衡功（外动功）、睡功（闻余之功）；九法为智能法、断疾法、治疾法、传灵法、定心法、定君生死法、求仙法、断魂法和承象法。

三功九法中以智能功和平衡功最为重要。这是一种古老的内功术，以“救君生死在先”“安乐长寿在后”为其主要宗旨。

智能分九个阶段，即回婴愿望、真假分明、神志清清、知我前程、停食求生、重换新衣、看破天机、回环宇世、登月望行。

〔功法〕

1、智能功

智能功以盘坐为主，修炼人的特殊思维能力，既不"意守"，也不"守空"。

(1) 回婴忆望

自然盘坐，上身正直，两眼平视，渐收元神。舌舐上颚，闭唇，上下牙齿轻轻扣住。两手置于膝上，掌心向下，思维集中。

先用判断的形式处理杂念，当杂念逐渐消失，开始入静时，脑子里又会出现各种幻觉，看到一些飞禽走兽，林木花草等物体或景象。甚至还会出现一些已经死去的人，和已经做过的事。这时可意识到经历过这些人和事的时间，并会逐渐向前推退，回到自己的童年。思维发生了倒转。这时，不能害怕，任其变幻，但每出现一个人，物或景象时，一定要把它认清楚，看仔细，绝不要轻轻放过！这就是"回婴忆望"阶段。

(2) 真假分明

回忆的过程中，会自然入静。这时，有人还会看到自己的骨骼、眼睛、嘴巴、头已至内脏。不要惊奇，不要害怕，不要动作，一定要认真仔细地观察，辨别，看看自己身上的骨骼到底有多少，是什么形状，结构，像研究人体解剖一样。这就是"真假分明"。

以上两个阶段，是人的思维内收的过程。也是内气补发的过程。

(3) 神志清清

当以上思维倒转和内视自身的两个阶段过去之后，又会出

现一些真实的小动物在不断地接近。最常见的如老鼠、黄鼠狼和一些带羽毛的动物。这时，绝对不要害怕，也根本不要理睬，更不要出现动作，任其自然，这些小动物便会自己离去。这是由于人体发出一种带有一定频率的生物电的结果。坚持做功。“神志清清”的阶段就会过去。

(4) 知我前程

这一过程消失后，便进入进一步有意识地训练思维，但又不胡思乱想的阶段，炼功者把日常生活中难于解决而又必须解决的重要问题，明确地提出来，认真地想，想解决问题的办法。

如果说第一，第二过程是大脑思维“内收”过程，那么第三、第四两个过程就是大脑思维的“外发过程”。这是两个相互对立又相互统一的完整过程，是对大脑思维的一种特殊训练。坚持不懈，就可以达到提高智能的效果，并对大脑神经系统的调整和身体的修复有益。

修炼智能功者多出现“肢体百动”的情况、不要害怕，安心修炼，任其自然。这些自发动作都有自身运动规律，是本功法“意气合一，意到气合”、“气动体动”的表现。

自发动作平息后，修炼者会停止在一个特定的手势上。这时应把手慢慢的收回，用“八卦子午”式手法开始静坐。这时是“人体之定”的开始，也就是古人所说的“还神”阶段的开始。静坐的时间越长，对修炼者本身潜在智能激发得越快。

2、平衡功

平衡功是灵宝通智能内功术中的外动功，它是古老的吐纳术，通过修炼者的肢体有循之动和严密的呼吸相配合，用意用气用百窍与植物，动物，人交换气体，使修炼者能达到人与植

物，人与动物，人与人之间的气体相对抗的平衡，故名平衡功。

平衡功主要是炼"人体灵倍之外放"和"原灵内收"为他人治疗疾病的一种修炼方法。

(1) 双手上下拉动

①姿势　面对大树站立，两脚自然分开，与肩等宽，两膝微曲离大树一定距离，两臂前伸、虚腋，两掌心对树身的三分之一处。

②动作　闭目平视，双手同时沿树身平衡线上下拉动。两腿配合手臂上下起伏，双膝缓缓曲伸，脊柱正直。

③呼吸　上拉时吸气，下拉时呼气。呼吸要逐步做到缓、细、深、长、匀。

④意念　动作和呼吸时，想象面前的大树是一个带有特定色素的大气柱，同时想象两掌也会发出同样色素的气体来，与大树相对交换气体。

(2) 十指纵向切割

①姿势　面对大树，在树前自然直立，两脚自然分开与肩同宽。双臂平伸，两掌平升，十指指尖对树，保持一定距离(这个距离随修炼者功夫的加深而逐渐拉远)。

②动作　闭目平视，用十指指尖上下拉动，身体随着手臂上下略有起伏。初炼者和老年者的动作不要太大，两臂上下不要过低或过高。

③呼吸　掌指上拉时吸气，下拉时呼气。身体与两手要密切配合，不要中途停顿。呼吸要逐步做到缓、细、深、长、匀。

④意念　把眼前大树想象成一个高大的气柱。修炼者想两

手十指指尖发出同一色素的气体，把眼前的大气柱切割成细条，切割的线条越细越好。

(3) 十指横向切割

①姿势　面对大树，站式同前两式，将两掌平开，上下重叠，两掌心向下。

②动作　两掌在树前作横向左右摆动切割。

③呼吸　两掌前伸呼气，两掌收时吸气。呼吸要缓、细、深、长、匀。

④意念　想十指指尖，把眼前大气柱切割成薄片，切割得越薄越好。

(4) 双手推拉

①姿势　面对大树，站势同上。两臂向前平伸，推时两掌直立九十度，十指向上；拉时两掌伸平，指尖对大树。

②动作　两臂缓缓收回，两掌逐渐放平，再将两臂缓缓推出，两掌直立成九十度，指尖向上。如此反复动作。

③呼吸　双臂带双掌推出时呼气；双臂带双掌拉回时吸气。

④意念　想整个掌面带有与树同色色素。推出时，想像两掌发出的气体把眼前的大气柱推弯；拉回时，想像两掌把大气柱拉回，拉弯。

(5) 剑指拉动

①姿势　面对大树，站式同前。双手各变"剑指"：手指和中指并拢，其他三指收回，指尖相对。

②动作　"剑指"对树，可做上下拉动，也可作横向拉动，也可一手拉动，或双手变换拉动。

③呼吸　拉上、拉回时吸；拉下，拉出时呼。

④意念　意念主要是想中指指尖，在发射“灵倍”切割大树，也可作气柱打洞之想。

(6) 背树站桩

在以上五种动作操练后，即可背对大树站立 30——60 分钟。

①姿势　两脚自然开立与肩平，两臂自然下垂，舌舐上颚，垂帘闭目。

②呼吸　深长呼吸二十四次后，转入自然呼吸。

③意念　吸气时想自然界的大气向全身汗毛孔内挤压，进入体内。呼气时想体内浊气从全身汗毛孔向体外放射，放射得越大、越远越好。

3、睡功

修炼者人体姿态行于“睡势”，意态行于动势，体为静，意为动，是动静相合的一种安神健体的方法。

“睡功”与“睡眠”不同，“睡功”是修炼者体态成睡势，全身肌肉处于松而不弛，大脑静而不眠的状态，通过意的引导，主动调节体静，脑静，而脏腑动，达到动静相兼，调息养神，去病保健之功能。工作紧张的脑力劳动者及过于疲劳的体力劳动者均可修炼，特别是老年人、体弱者、妇女更为适宜。此功可恢复神力、精力、体力。练功时间不限，几分钟，几十分钟均可。

“睡功”古称“睡仙”，共十一式：

(1) 安神式

①姿势　平直仰卧，枕高以头颈舒适为度。上肢自然伸直，肘关节略曲，手心向下置于身旁两侧，下肢舒展，两脚自然分开与肩同宽，足尖自然外展呈八字分开。

②意念　两眼向上平视片刻，再把神光渐渐收回两眉中间，向鼻尖看，一直看到脐下小腹处。闭目，合齿，舌舐上颚。

③呼吸　深长呼吸。吸气时想气从四面八方挤压入脐下小腹处，呼气时想气从脐下小腹处通过全身向体外发射。深长呼吸二十四次后转为自然呼吸，再不要用意念。

④注意　在练功过程中，会出现全身膨胀或身体要腾起的感觉，这是气功态的自然反应不必害怕。

⑤疗效　主要对神经系统的疾患有很好的疗效，对一些脑力劳动者起"定神养精"作用。对一些体力劳动者有解除疲劳、振奋精神作用。

(2) 降血式（调压式）

①姿势　平直仰卧，枕高以头颈舒适为度。上肢自然伸直或肘关节微曲，手心向下置于身旁两侧。下肢舒展，两足跟相对，足尖分开呈小八字。

②意念　两眼向上平视片刻，再把神光渐渐收回两眉中间，向鼻尖看，一直看到两足的涌泉穴，闭目，合齿、舌舐上颚。

③呼吸　深长呼吸。吸气时，想气从两足涌泉穴慢慢上升到脐下小腹处；呼气时，想气从脐下小腹处下降到两足涌泉穴。深长呼吸二十四次后，转为自然呼吸，不要有意念。

④注意　在练功过程中，两腿有麻、凉、胀或有气流动之感觉，这是气功态的反应，不要害怕。

⑤疗效　对人体血压有一定的调压作用。

(3) 保精扶血式

①姿势　平直仰卧，枕高以头颈舒适为度。两肘自然收置

在两胁旁，右手抱着左手掌或左手抱着右手掌，以修炼者本人舒适为好，掌心向下，覆置于中枢穴（按：中枢为足厥阴肝经之穴，足三阴与任脉之会，位于脐下四寸，于腹部正中线取之。）

②意念　两眼平视片刻，再把神光渐渐收回两眉中间，向鼻尖看，一直看到两手掌覆盖处（中枢穴），闭目，合齿，舌舐上颚。

③呼吸　深长呼吸。吸气时，想气从四面八方挤压到中枢穴，呼气时，想气从中枢穴向全身发射。深呼吸二十四次后，转入自然呼吸，不要用意念。

④注意　在练功过程中，人的整个躯体出现向上的感觉或掌下，小腹内有声音，这是气功态的反应。

⑤疗效　主要对膀胱，遗尿，尿闭等疾患有一定疗效；可调整、平衡冲、任两脉，助气化，利膀胱。

(4) 回阳壮力式

①姿势　同"保精扶血式"只是两手掌覆盖置于气海穴（按：此为强壮回阳之要穴，为蓄精扶卵之地，属任脉，在脐下一寸五分之处，腹正中线下，节元与神阙两穴之间取之）。

②意念　同"保精扶血式"神光一直看到气海穴两掌覆盖之处。

③呼吸　同"保精扶血式"但要把呼吸意念改为从气海穴收发。

④注意　练功过程中，小腹会出现大小不同的声音，这是气功态的反应，不要害怕。

⑤疗效　对阳萎、遗精、淋病、小腹痛，月经不调、闭经有很好的疗效，具有通理、任脉、回阳、调气补肾虚作用。

(5) 补虚还阳式

①姿势　同"保精扶血式"只是两手掌覆置于神阙穴(按:此属任脉之穴,在肚脐窝正中。)

"脐"在人体腹部的位置非常重要,古人说:"人之有脐,犹天之有北辰也,"故明神阙,是神气之穴,为保生之根,补虚还阳之宝。神往来之门。

②意念　呼吸同"保精扶血式"意念改为从神阙穴收发。

③注意　中腹部内有动或声音之感觉,是气功态的反应。

④疗效　对阴阳两虚,体弱无力,气短神弱等病症有好的疗效,可温阳补虚,还阳和中,消食导滞。

(6) 调式扶心式

①姿势　同"保精扶血式"只是两手覆置于膻中穴(按:此属任脉,气会膻中,足太阴、少阴,手太阴、少阴,任脉皆会于此,在胸骨下,两乳头中间。女子可在第五胸肋关节之间。胸正中线下取穴。)

②意念　呼吸同"保精扶血式"意念改为从膻中穴收发。

③注意　胸部有气动或胸内有声音,是气功态的反应。

④疗效　对胸痛、气管炎、胸膈满闷,心脏等疾患有好的疗效,可调气降逆,宽胸利膈。

(7) 保肝明胆式

①姿势　平直仰卧,枕高以头颈舒适为度,躯本左方肋旁放一块与枕同高的软垫,左肘置于软垫上,右手掌抱着左手掌或左手掌抱着右手掌,掌心向下覆置于右肝(胆)区之上。

②意念　两眼向上平视片刻,再把神光渐渐收回两眉中间,闭目向鼻尖看,一直看到肝(胆)区,想一想肝(胆)区之形态后,闭目,合齿,舌舐上颚。

③呼吸　深长呼吸。吸气时，想大气向肝区（胆区）收压，呼气时、想肝区（胆区）之气从口呼出。呼气时要把舌舐上颚转为舌舐下颚。深长呼吸二十四次后，转入自然呼吸，再不要用意念。

④疗效　主要对慢性肝炎，肝区不通、肝火过盛、胆痛、胆区不通有好的疗效，可理气舒肝，明胆开窍。

(8) 扶脾健胃式

①姿势　平直仰卧，枕高以头颈舒适为度，躯体右方肋旁放一块与枕同高的软垫，右肘置于软势上，以左手掌抱着右手掌或右手掌抱着左手掌，掌心向下，覆置于右肋脾胃区之上。

②意念　两眼向上平视片刻，再把神光渐渐收回两眉中间，闭目向下看，向鼻尖看，一直看到脾区（胃区）想一想自身之脾胃形态，闭目，合齿，舌舐上颚。

③呼吸　深长呼吸。吸气时想大气向脾、胃区收压、呼气时想脾、胃之气从口呼出。呼气时要把舌舐上颚改为舌舐下颚。深长呼吸二十四次后，转入自然呼吸，再不要用意念。

④疗效　对脾痛、脾胃不和、胃炎，胃痛、消化不良有很好的疗效，可和胃定痛，扶脾去胀。

(9) 安乐式

①姿势　"同安乐式"，但两手改为两掌心向上。

②意念　两眼向上平视片刻，再把神光渐渐收回两眉中间处，两眼闭目"回光"看头后玉枕处，再把神光慢慢的放回两眉中间，闭口，合齿，舌舐上颚。

③呼吸　深、细、长。吸气时想气从上空远方向两眉中间处收回，呼气时想气从两眉中间处向远方高空射出。深长呼吸二十四次后，转为自然呼吸，想太空中的绚丽景色。

④注意　练功过程中，会出现外来生物电波而使全身抖动，还会出现一些美丽的景象，不必害怕。

总之，“睡功”九式主要是用来理通任脉，彼此间有一定内在联系，对调理气，血，精，神及五脏各有侧重，又互相关联，是循序渐进，相辅相成的，最终使机体内气、血、阴、阳调和，达到保健，去病的目的。

4、断疾法

此法继智能法和平衡功之后，具体又可分为三种：

(1) 环流法

①姿势　断疾者面对被诊者正坐，被诊者也要面对断疾者而坐。

②意念　断疾者意念“灵信”（即外气）从自己的头部、眼睛、天目穴（两眉头上凹陷中），强有力地发射到脚；再从脚发射到下身、上身，头部。如此反复，便会诊断出疾病的部位。这种诊断法，只能说明被诊断者疾病的大概部位、方位、部分。

③功理　断疾者修炼了智能法和平衡功后能发射生物电场。生物电场有它自己的频率，并使断疾者自身有感觉。断疾者把自身当作完好整体，发射后再回收。这样多次地进行发射、回收，使断疾者和被诊者成一环流气场。这个气场是带有“灵信”的，也就是带有物质的。

④效果　被诊者身体有什么感觉，断疾者的身体也会有同样感觉，甚至连病痛点都一样。

(2) 贯气法

修炼断疾法者在修炼环流法得手如意后，方可修炼贯气法。

姿势　被诊者正坐、闭目。贯气者正直站立在被诊者身旁。左手掌平开，掌心向下，从掌面发射“灵信”于被诊者的百会穴。二、三分钟后，用右手作剑指，用中指尖直对被诊者的天目穴，也可正对印堂穴，同时发出“同位气质”。左手发射的气质和右手发射的气质相垂直，可找出相对交点在什么地方。功夫深者可闭目内视而感觉疾病脏器；功夫浅者可在自身感觉疾病脏器。

(3) 引气法

此法继环流法和贯气法之后。

姿势　引气者正坐，用天目穴或用手指指尖或脚趾的趾尖向外发射灵信到被诊者体内。这里所说的灵信发射到病者体内，用环流法发出环流电场，又用贯气法向病者体内贯气（功夫深者可用很少时间即可断疾；功夫浅者则要多用些时间即可断疾)，再回收到自身体内，这样，在经络里和原穴位上就会有感觉。哪个经络有感觉，那个经络就有病变。

①急性、慢性阑尾炎：大肠、小肠、胃、脾经有麻木的感觉，右腹有痛感。

②胃溃疡病、十二指肠溃疡：胃经、脾经有麻木感。溃疡部位麻痛。

③胃炎：胃经有麻胀感。

④脾病（包括风湿病)：三焦经凉痛。

⑤骨折：肾经有酸重感。相对部位麻跳。

⑥腰痛：肾经有麻木感。相对部位麻跳。

⑦高血压：肝、脾两经微痛。经腺有沉重感。

⑧贫血：心、肺两经有麻木感。心脏部位有压力。气力不足。

⑨肝炎：肝经乱而麻。肝的部位有沉重感。

⑩肝肿大：肝经乱而麻。膀胱经有沉重感。肝的部位有膨胀感。

⑪肝硬化：（有腹水）肝经乱而麻。肾经、膀胱经胀痛。肝的部位胀痛难忍。

⑫胆结石：胆经痛。胆的部位痛并跳。

⑬肾炎：肾经变乱，有胀痛感。胆经、大肠经微动而乱。肾的部位沉重。

⑭尿毒症：肾经胀麻。肝、脾经乱沉。肾部位针刺难忍。

⑮痛经：肾经沉重。肝、脾二经有跳动感。小腹有胀感。

⑯怀孕：三焦、胆、胃三经有胀痛感。小腹部位有跳动感。

⑰感冒：手、足、太阳经麻。肺经乱。全身凉。鼻子有不好使的感觉。

⑱肺炎：肺经有麻木感。肾经、膀胱经乱。肺部相对部有沉痛和压力感。

⑲哮喘：心经、肾经有跳动感。相对部位有拉动感。

⑳肺结核：肺经有麻木感。左右肺经不平、乱。肺结核点部位痛跳。

㉑死人：十四经络全无感觉。全身穴位闭死。

㉒手术者：所对部位有酸重感。

㉓外伤者：所对部位有酸木感。

㉔头痛：左、右三叉神经痛。

㉕血癌：全身沉重。

㉖癫痫：全身麻跳。

㉗胃癌：三焦经、胃经麻沉感。

㉘肝癌：三焦经、肝经麻沉感。肝部沉重。

㉙乳腺癌：肺经乱而不平。相对部位表皮麻痛。全身有凉胀感。

㉚肺癌：三焦经、肺经麻木、沉重，相对部位麻痛，微动。

——摘自邱陵《中国流行气功选续篇》

四十五、太极混元一气功

太极混元一气功是吸取古代导引的精华，并根据历代养生家的实践，成为一套综合性动静相兼的练功方法．它可以提高身体的新陈代谢，使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老。

〔功法〕

1、两脚分开与肩同宽，松肩、松肘、松腕，两手自然下垂。松胯、松膝，两膝稍弯，但不超过脚尖，身体重心放在两腿中间。舌抵上颚，双唇轻闭，百会朝天，胸部略含，不要挺出，背不要后驼；小腹向里收，松腰。全身肢体放松，使各部气血流通，大脑放松，排除杂念．

2、手太阴肺经

左手叉腰，右手向右平伸，手掌向下，然后翻掌，掌心向上，眼看右手内劳宫。右手从右至左，沿左侧向下绕至膝前，身体随手绕而下沉，头面和腿部随手起落而转动向右。右手沿两膝前，由左至右，绕一半圆形，身体缓缓向上；右手绕到前额，向下落到胸前，恢复原来的姿势。如此练五次后，再换左

手练 5 次。

3、手太阳小肠经

预备式同前。左手叉腰，右手向右伸直，手掌向上，转向胸部，再转向右侧背后。右手由侧身后环绕转向膝前，身体随右手环绕而下蹲，眼随手转。身体慢慢随右手由膝前向左侧环绕一半圆形，上升至前额，再向右侧，然后回向前额，手向下移至胸前为止。如此练习五次，再换左手练习五次。

4、抱太极

两手左右伸平，手心向上，然后手掌转向下至膝前，身体随手下蹲，两手如抱球状。两手似抱球状随身体徐徐上升，至略高于头部，头向上仰，做 3 次深呼吸。两手从左右徐徐放下，恢复原来姿势。

5、分太极

预备式同前。左右手向两侧伸平，手心向下，至额前合拢，身体同时下蹲。两手向后至命门穴，然后由左右腋下伸出至胸前。两手随身体徐徐上升至额前，向下至胸间，然后恢复原来的姿势。

6、转身摆腰

两手肘腕夹持胸部，两手掌向下张开。开始身子向左偏立，左脚稍向前。两手随同腰向左右旋转摆动。(逆时针方向) 一百次。向左摆动完毕，转动身子向右摆。注意腰动而手不动。

7、肘底捶

身直面向前，两脚踏实。两手向前弯曲，肘底向下，两手握拳，拇指向前。虎口朝上。两手握拳上下捶动一百——一百五十次，两眼正视前方。注意操作要自然。

8、开合式

身体松静站立，两脚尖向内成八字形。两手放在丹田处。开式：两手背相对，手指并拢，开的宽度以略宽于自己身体为度。开后翻手，使手掌心相对，双手慢慢地向腹前丹田处聚拢，聚到两手将接触而尚未接触前，再翻手，使手背相对，做第二个开合。如此共做12次。最后两手扶在丹田处（男左手内劳宫穴对准丹田，右手内劳宫穴对准左手外劳宫穴，女相反）。轻吸三口气，松静站立3分钟，即可休息。

——引自《中国古代养生长寿秘法》

四十六、龙门健美长寿功

本功法为武当龙门派在庙道人习武延年所用，是武当悟性气功的重要组成部分，能调节体型肥瘦，并有疏通经络、调和气血、舒筋健骨、润肤健美，活血清神、益智长寿等功效。

〔功法〕

1、力推华山

自然站立，两脚与肩同宽，两臂侧平举，向胸前汇合，掌心向内，十指相对，翻掌使掌心向外，曲肘内收，两肩紧收，吸气收腹；然后以千斤之力向前推出，呼气挺腹。反复做四次（一收一推为一次）。收功时两掌心向上，张臂扩胸后沿胸前下落至身体两侧。

此式能增强两臂肌力，加强肺活量，对慢性气管炎、气喘病患者有辅助作用。

2、孔雀夹翅

自然站立，两臂侧平举，左右交叉叠于小腹前，两掌超过两腿，用劲夹紧，吸气收腹，收髋提肛；然后向前弯腰，两臂后展成斜形，意想孔雀展翅开屏，挺腹呼气，放松各部分肌肉，意念使外气入劳宫达丹田。做二次，收功同一式。

此式能发达胸肌，消除多余脂肪，接收外气能补充后天元气，并使脊椎富于弹性。

3、猛虎出洞

自然站立，两脚与肩平。提左腿成金鸡独立式，两臂从胸前上举，过左腿膝关节上，十指成虎爪形。右手向左胸前上甩至头顶，以手掌盖于百会穴，同时左手向下甩至右背以手背外劳宫穴紧贴右肾俞穴，两手劳宫穴同时向百会、肾俞穴贯气三移钟，自然呼吸，使百会与肾俞上下贯通。然后左右换手，动作如前，各做二次，收功时两臂自然下落。

此式对腰肌劳损、关节炎和肩周炎都有辅助作用，且百会与肾俞上下内气贯通，可促使周天运行。

4、夜叉探海

自然站立，二臂前平举，吸气收腹，翻掌使手心向上，分别向左右后分开，掌心仍向上，肱二头肌外凸，提脚跟，悬裆提肛；呼气时脚跟落地，两臂恢复成侧平举，反复做四次。收功时两臂自然落下，再从体前慢慢上抬，掌心向上，捧气至前平举后翻掌，缓缓下落。

此式提肛，悬裆，能促进内分泌，增强内生殖系统功能，男性可治阳萎早泄，女性可治月经不调、白带，并可消除臀部多余脂肪。

5、大圣登天

自然站立，两臂前平举，两臂向上伸直，意念直达天空，

同时两脚跟提起，吸气收腹，伸拔身体至极限；两臂下落时呼气，身体下蹲，两手掌劳宫穴护住膝眼，贯气三秒钟，各做四次。收功时两臂侧平举，张臂扩胸，沿胸前下落成自然站立状。

此式可使颈椎、腰椎、肩肘关节得到充分活动，对肩周炎、腰肌劳损，脊椎骨质增生有一定辅助治疗作用。

6、推窗揽月

自然站立，左脚向左前方跨出一大步，成左弓步丁八字形，两臂左右平揽，右手在上，中指对准左臂曲池穴上方，左手大拇指对准右乳正中，吸气收腹，后两臂左右分开，置于左右腰部，再向前推出呼气，意念推窗见明月，伸臂欲揽住。而后右脚跨出，两臂动作如前。反复做四次。收功时右脚收回成自然站立，两臂侧平举，张臂扩胸，沿胸前下落。

此式活动肢体，使大小腿、小臂肌肉结实丰满，体型健美。

7、霸王举鼎

自然站立，左脚向前跨出一大步成左弓步，左手握拳放于左腰部吸气收腹，右手臂上举至肩，握拳，猛力上举，意念推举千斤之鼎，呼气；右手放下置于右腰部，跨出右脚，左手动作如前，反复做四次。收功时两臂于胸前下落。

此式举臂伸腰，对肩周炎起辅助治疗作用，同时可缓解背部、颈部肌肉僵硬和紧张。

8、双狮戏珠

自然站立，两臂曲肘沉胸前捧气至肩平，吸气收腹，左弯腰，掌心向上，右臂内弯沿右胸部外转意念托一气球，上举致头顶转下，放下右腰部，呼气；左手动作如前，反复做四次。

收功如前。

此式对腰、肩、肘、腕关节有健筋活血壮骨健肌作用，可增强脏腑功能，促进新陈代谢。

9、济公醉舞

自然站立，两臂侧平举后护于丹田，自然呼吸，右脚向右前方踢出，左手向左侧提起；左脚向左前方踢出，右手向右侧提起。反复共十二次。收功两臂侧平举沿胸前下落成自然站立。

此式两手护丹田，可促使丹田内气随意运行，留清排浊，抗病延年。

——引自《气功》

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝中华道家气功
作者＝张有寯　朱鹏飞　李怀严
页数＝２５８
ＳＳ号＝１００５８７９４
出版日期＝１９９３年０８月第１版